

TARTU ÜLIKOOL

Maailma keelte ja kultuuride kolledž

Heili Saia

**PERETERAAPIA INGLISE-EESTI SELETAV VALIKSÕNASTIK**

Magistritöö

Juhendaja: Enn Veldi

TARTU

2017

## Sisukord

SISSEJUHATUS .....	3
1. LÜHIÜLEVAADE VALDKONNAST JA VARASEM TERMINOLOOGIATÖÖ .....	4
1.1. Pereteraapia valdkonna lühiülevaade .....	4
1.2. Varasem terminoloogiatöö ja sõnastiku koostamise vajalikkus .....	7
2. SÕNASTIKU KOOSTAMISE ALUSED.....	11
2.1. Lähteallikad, eesmärk ja ulatus .....	11
2.2. Makro- ja mikrostruktuur.....	13
2.3. Koostamisel tekkinud probleemid ja terminiloome.....	17
3. PERETERAAPIA INGLISE-EESTI SELETAV VALIKSÕNASTIK.....	23
3.1. Lühendid ja sümbolid .....	23
3.2. Sõnastik.....	24
3.3. Eesti-inglise register .....	76
KOKKUVÕTE .....	85
SUMMARY.....	86
Kirjandus .....	87

## SISSEJUHATUS

Magistritöö eesmärk on koostada pereteraapia inglise-eesti seletav valiksõnastik, sest sellist sõnastikku Eesti varem ilmunud ei ole. Sõnastiku abil soovib autor määratleda ingliskeelsed lähteterminid, ühtlustada pereteraapia valdkonna eestikeelset terminikasutust ja soovitada mõne käibel oleva võõrapärase termini asemel omakeelset vastet.

Magistritöö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis antakse lühiülevaade pereteraapia valdkonnast, analüüsitakse Eestis ilmunud erialakirjandust ja varem tehtud terminoloogiatööd ning selgitatakse sõnastiku koostamise vajalikkust. Teises peatükis selgitatakse sõnastiku koostamise aluseid. Kõigepealt analüüsitakse sõnastiku lähteallikaid ning sõnastatakse selle eesmärk ja ulatus, seejärel kirjeldatakse sõnastiku makro- ja mikrostruktuuri. Peatüki mahukaim alajaotis selgitab üksikasjalikult sõnastiku koostamisel tekkinud peamisi probleeme ja terminiloomet. Kolmas peatükk sisaldab pereteraapia inglise-eesti seletavat valiksõnastikku, millele eelneb kasutatud lühendite ja sümbolite tähenduste kirjeldus ning järgneb eesti-inglise register.

Sõnastiku lähteterminite allikad on ingliskeelsed pereteraapia sõnastikud ja ingliskeelne pereteraapia erialakirjandus. Sihtterminite peamised allikad on valdkonnas varem ilmunud eestikeelne tõlkekirjandus ja terminiloome. Vähesel määral on kasutatud ka pereterapeutide abi.

Sõnastik on mõeldud pereterapeutidele, psühhoterapeutidele, pere- või psühhoteraapiast huvitunutele, aga ka tõlkijatele ja tõlkidele. See sisaldab perekonna hindamise, struktureerimise ja uurimise termineid, pereteraapias kasutatavate tehnikate termineid ning pereteraapia teoreetilise raamistiku ja meetodite termineid. Sõnastik on esitatud tähestikuliselt, kuid koostamisel on lähtutud lähtekeele mõisteväljadest. Tegemist on normatiivse ehk soovitusliku sõnastikuga.

# 1. LÜHIÜLEVAADE VALDKONNAST JA VARASEM TERMINOLOOGIATÖÖ

## 1.1. Pereteraapia valdkonna lühiülevaade

Pereteraapia (nim ka perekonnapsühhoteraapia) on psühhoteraapia vorm, mis tugineb seisukohale, et psühholoogilised probleemid on sageli seotud peresuhetega, ja mille eesmärk on kahjulike suhte- ja suhtlusmustrite muutmine. Pereteraapia aitab süsteemselt lahendada probleeme, mis tekivad pereliikmete vahel näiteks perekonna üleminekuetappidel.

Kuna pereteraapia on suhteliselt noor distsipliin ja valdkonna kirjandus sisaldab tihti erinevatel arenguetappidel kasutusel olnud terminoloogiat, lähenetakse ka siin töös valdkonna avamisele ajalooliselt. Sõnastikus esinevad olulised terminid on ülevaates kursiiviga esile tõstetud.

Pereteraapia kerkis esile 1950ndatel aastatel, koondudes oma algusaastatel peamiselt USAsse. Varem töötasid psühhoteraapeudid nii individuaal- kui grupiteraapias üksikklientide sümptomitega; perekondi ja nende ajalugu uuriti vaid sümptomite põhjuste väljaselgitamiseks ja neid käsitleti kahjulike nähtustena, mis olid klientide vaimsete probleemide põhjustajad ning millest tuli kliendid eraldada. Selline lähenemine aga ei olnud alati tulemuslik ja alates 1950ndate teisest poolest hakkas järjest enam terapeute tähelepanu pöörama perekonna kui terviku ravimisele „siin ja praegu“. Varast pereteraapiat mõjutas tugevalt *psühhoanalüüs* ja paljud grupid jõudsid pereteraapia praktiseerimiseni skisofreeniahaigete ravimisel. (Barker 2002: 1–2)

1950ndatel mõjutasid Gregory Batesonit *süsteemiteooria* ja küberneetika ning temast sai *süsteemse pereteraapia* alusepanija. Samuti arendas ta koos oma kolleegidega välja *topeltlõksu* teooria, mis aitas mõista ja käsitleda kahe inimese vahelisele suhtele omaseid mittetoimivaid suhtlusvorme (Barker 2002: 2; Andolfi 2016: 19). 1959. aastal asutatud Palo Alto vaimse tervise uurimisinstituudis (*Mental Research Institute*) töötanud kolleegid eesotsas Paul Watzlawicki ja Jay Haleyga olid Batesoni ideede

otsesed järgijad, samuti võtsid nad kasutusele *kommunikatsiooniteooria* mõisted ja keele (sisend, väljund, tagasiside jne) (Andolfi 2016: 18). Nead nägid perekonda iseend parandava süsteemina, mis püüab säilitada *homöostaasi* ehk tasakaaluseisundit ning Jay Haley võttis kasutusele idee *kolmnurgast* ehk *triaadist* kui inimsuhete vähimast stabiilsest üksusest. Sellest täiesti uuest vaatenurgast kasvas hiljem välja uus teabekogumisviis, mida hakati nimetama *triaadiliseks küsitluseks*. (Andolfi 2016: 18, 22) Haley võttis kasutusele ka *väärdunud kolmnurkade* mõiste, mis tähendab *vanemalapse koalitsiooni* moodustumist perekonnas. Paul Watzlawick ja tema kolleegid kaasasid ka *konteksti* mõiste, pidades konteksti mõistmist nähtuse mõistmise eelduseks (Andolfi 2016: 21).

Perekonna vaatlemine süsteemina võimaldas sümptomile omistada uue tähenduse ning see hakkas individuaalse haigusilmingu asemel väljendama süsteemi kui terviku korralduslikku väärtalitlust (Andolfi 2016: 22). See tähendab, et *sümptomikandja* sümptomite endi ravimise asemel tuli tuvastada sümptomite avaldumise põhjus peresüsteemis ja see eemaldada. Kuna muutus süsteemi ühes osas tõi süsteemiteooria järgi kaasa muutuse süsteemi teises osas, keskendutigi *sümptomikandja* ravimise asemel terve perekonna ravimisele.

Kui eelmainitud süsteemse liikumise alusepanijad keskendusid perekonna ravimisele „siin ja praegu“ ning nägid perekonda suletud *musta kastina*, mida tuleb uurida distantsilt, siis samal ajal töötas sellest väga erinevatel alustel *psühhodünaamilisest* traditsioonist pärit koolkond terapeute, kes panid aluse tänapäeval kasutatavale *põlvkondadeülesele pereteraapiale*. Nead pöörasid tähelepanu perekonna arengule, seega ka selle minevikule, ja võtsid kasutusele *pere elukaare* mõiste. (Andolfi 2016: 23) Nagu eespool öeldud, sai pereteraapia suuresti alguse skisofreeniahaigete uurimisest, ning Murray Bowen töötas välja skisofreenia käsitle, mille järgi kujuneb see haigus (ja paljud muud vaimsed häired) välja kolme põlvkonna jooksul. Tema teooria järgi kujuneb skisofreenia välja *segunenud* perekondades, mille pereliikmete isiksused ei ole üksteisest eristunud (*mina eristumine*) ja kel puudub oma identiteet. Seda nähtust

nimetas ta ka *perekonna eristumata ego massiks*. (Barker 2002: 3, Andolfi 2016: 47) Nende kolme põlvkonna uurimiseks võttis Bowen kasutusele *genogrammi*, mida kasutatakse pereteraapias tänapäevalgi (Andolfi 2016: 26–27), ja töötas välja praegu laialt kasutatava *peresüsteemide teooria* (Andolfi 2016: 46–47), mille järgi ei saa indiviide mõista üksteisest lahus olevatena, vaid ainult osana perekonnast. Tema oli ka *kolmnurka haaramise* mõiste kasutuselevõtja, kuigi selle praegu kasutatava ingliskeelse termini *triangulation* võttis kasutusele hiljem Salvador Minuchin (Andolfi 2016: 47).

*Strukturaalse pereteraapia* asutaja, 1960ndatel aastatel tegutsenud Salvador Minuchin väitis, et perekonna sujuvat toimimist takistab häirunud struktuur, sh sobiva piiri puudumine vanemate ja laste allsüsteemi vahel (Barker 2002: 5). Viimase üheks väljenduseks on Minuchini kontseptsioonis *jäigad kolmnurgad*, mis tekivad juhul, kui vanemad omavahelisi konflikte laste abil *ümber suunavad*, muuhulgas *kolmnurka haaramise* teel (Andolfi 2016: 77–78). Kui süsteemse pereteraapia alusepanijad nagu Watzlawick, Haley ja Milano koolkond püüdsid *psühhoanalüütilise teraapia* kombel end teraapiaprotsessist eemal hoida, kasutasid Bowen, Minuchin ja nende kolleegid teraapiavahendina *terapeutilist liitu* ja *eneseavamist*, tehes tihedat koostööd klientidega ja kasutades teraapiavahendina oma isiksust, intuitsiooni, *vastuülekannet* jne (Andolfi 2016: 27–28).

1970ndatest aastatest kuni tänapäevani on valdkond olnud teoreetiliste lähenemiste poolest väga mitmekesine. Osalt toetuvad praegu kasutusel olevad mudelid algsetele koolkondadele, osalt aga laenavad tehnikaid muudelt psühhoteraapiamudelitelt nagu *lahenduskeskne lühiteraapia*, *narratiivteraapia*, *strateegiline teraapia*, *kognitiivkäitumuslik teraapia*, *konstruktivistlikud lähenemised*, *võrgustikuterapia* ja *kiindumuspõhine teraapia*. Praegu tegeldakse multikultuursete ja integratiivsete pereteraapiavormide väljaarendamisega.

## 1.2. Varasem terminoloogiatöö ja sõnastiku koostamise vajalikkus

Pereteraapia sõnastiku koostamise vajalikkust mõistsin ajal, mil tõlkisin Maurizio Andolfi (2017) teost „Multigenerational Family Therapy: Tools and resources for the therapist“ inglise keelest eesti keelde. See teos on kirjutatud terapeutidele ja sisaldab suurel hulgal erialatermineid, millele vastete leidmisel kiiresti hätta sattusin. Selgus, et pereteraapia eestikeelsed terminid ei ole ühtlustatud ja eestikeelset kirjandust on nende kohta ilmunud vähe.

Eesti keeles pereteraapia sõnastikku ilmunud ei ole. Avaldatud on kaks inglise-eesti psühholoogiasõnastikku, 2006. aastal ilmunud 1700 märksõnaga „Inglise-eesti psühholoogia õppesõnastik“ (Kidron ja Kull 2006) ja 2016. aastal ilmunud 8000 märksõnaga „Psühholoogiasõnastik. Inglise-eesti-inglise“ (Varmis 2016), kuid kummaski pole pereteraapia erialatermineid. Siinse sõnastikuga kattuvad vaid Varmise sõnastiku väga üldised terminid nagu *psychotherapy*, *therapist* ja *attachment theory*, Kidroni ja Kulli sõnastikuga on ühisosa kaduvväike.

Eesti keeles on pereteraapia valdkonna professionaalset ja psühhoterapeutidele suunatud ning seega erialast terminoloogiat sisaldavat kirjandust ilmunud vähe. Pereteraapia märksõna alt võib raamatukogudest leida hulga inimestele ja peredele suunatud nn eneseabikirjandust, mis on aga üldiselt ümberjutustavad, koosnevad suures osas tõeliste peredega juhtunud näidetest ning eriti terminoloogiat ei sisalda.

Erialasest kirjandusest on autorile teadaolevalt ilmunud ainult tõlked. Eesti Pereteraapia Ühingu (EPÜ, täpsemalt on tõlkija määratlemata) poolt saksa keelest tõlgitud ja 1998. aastal avaldatud Michael Wirschingi ja Helm Stierlini „Haigus ja perekond. Kontseptsioonid, uurimuste tulemused ja ravi“ keskendub perekonnapsühhosomaatikale ning selgitab selle diagnoosimise ja ravi võimalusi. Selles kasutatakse üsna palju pereteraapia mõisteid pere struktuuri ja toimimismehhanismide kohta. Harri Küünarpuu tõlkes 2002. aastal ilmunud Kanada psühhiaatri Philip Barkeri „Perekonnapsühholoogia alused“ on erialakirjandusest kindlasti kõige ülevaatlikum ja üksikasjalikum ning

sisaldab enamikku siin sõnastikus kasutatavaid mõisteid. Ragne Kepleri tõlkes 2014. aastal ilmunud USA kognitiiv-käitumisterapeudi Frank M. Dattilio „Paari ja pere kognitiiv-käitumisteraapia“ keskendub nimetatud psühhoteraapiavormile ja kasutab kognitiiv-käitumisteraapia mõistetele lisaks ka mõnd pereteraapia mõistet. 2016. aastal ilmus selle magistritöö autori ja Tiit Kõnnussaare koostöös Andolfi eelmainitud teose tõlge „Põlvkondadeülene pereteraapia. Tööriistad terapeutidele“, mis sisaldab samuti enamikku sõnastiku mõisteid, ent kuna olen ise tõlkija ja kasutan siinses sõnastikus enamasti (kuigi mitte alati) samu terminivasteid, siis seda siin analüüsima ei hakka.

Mainitud teostest võib leida nii sarnast kui ka erinevat terminoloogiakasutust. Tabelis 1 on välja toodud mõned mitmes teoses esinevad terminid.

**Tabel 1.**  
**Pereteraapia valdkonna tõlketeoste terminikasutus**

Lähtetermin	EPÜ	Küünarpuu	Kepler
co-therapy	–	kaasteraapia	kaasteraapia
detouring	konflikti kõrvalejuhtimine	ümbersuunamine	–
differentiation	diferentseerumine, eraldumine	eristumine	–
disengagement	seotuse puudumine, hajusus	haraliolek	–
double bind	<i>double-bind</i> (topeltlõks)	topeltlõks	topeltlõks
dyad	kahelissuhe	–	diaad
enmeshment	segunemine	segunemine	–
family therapy	pereteraapia	perekonnapsühhoteraapia	pereteraapia
follow-up session	järeleantss	järeleantss	jätkuseantss
genogram	peresuhete kaart	genogramm	genogramm
homeostasis	homeostaas	homeostaas	–
identified patient	psühhosomaatiline patsient	osutatud patsient	–
parentification	parentifitseerima, vanemlikustama	vanemlikustama	–
reframing	–	ümbersõnastamine	ümbersõnastamine
rigid	rigiidne	rigiidne	
supervisor	superviisor	superviisor	superviisor
triangulation	triangulatsioon	triangulatsioon	triangulatsioon
undifferentiated (family) ego mass	eristumatu (perekonna) ego mass	eristumatu ego mass	–

Nii EPÜ, Küünarpuu kui ka Kepleri tõlgetes on ingliskeelne termin *double bind* ühtviisi 'topeltlõksuks' tõlgitud, kuid EPÜ kasutab tegelikult tekstis tsitaatsõna ja seejärel



sulgudes eesti vastet. Peaaegu üksmeel valitseb alustermi *family therapy* tõlkimises, kuigi Kūūnarpuu kasutab järjekindlalt pikemat varianti 'perekonnapsühhoterapia', mis on 'pereterapia' täpsem nimetus ja ühtlasi sünonüüm. Kūūnarpuu ja Kepler on ühel nõul ka lähtetermi *co-therapy* tõlkimisel 'kaasteraapiaks', EPÜ tõlgitud tekstis see puudub. Termini *parentification* vasteks on nii EPÜ kui ka Kūūnarpuu pakkunud 'vanemlikustama', kuid EPÜ on mõnes kohas kasutanud ka vastet 'parentifikatsioon', mis näib liigse võõrsõnana. Termini *reframing* on Kūūnarpuu ja Kepler tõlkinud 'ümbersõnastamiseks'. Samad tõlkijad on lähtetermi *genogram* vasteks pakkunud laialt kasutatavat võõrsõna 'genogramm', EPÜ vaste on aga 'peresuhete kaart'. Termini *follow-up session* osas on EPÜ ja Kūūnarpuu ühel nõul ('järelseanss'), pisut teistsugust vastet kasutab Kepler ('jätkuseanss'). Kõigi eelmainitud valikutega (v.a 'parentifikatsioon') olen sõnastiku koostajana nõustunud ja need siin sõnastikus ka esinevad.

Nii EPÜ, Kūūnarpuu kui ka Kepleri tõlgetes on ingliskeelse termini *triangulation* vasteks märgitud 'triangulatsioon' (või olenevalt kontekstist ka 'trianguleerimine'). Kõik kolm on ühel nõul ka lähtetermi *supervisor* tõlkimisel 'superviisoriks'. Lähtetermin *homeostasis* on nii EPÜ kui ka Kūūnarpuu tõlkes 'homeostaas'. EPÜ ja Kūūnarpuu on ka termini *rigid* (ühendis *rigid triangle*) ühtmoodi 'rigiidseks' tõlkinud. Samad autorid on ühtmoodi tõlkinud ka termini *undifferentiated ego mass* (vaste 'eristumatu ego mass'). Nende eestikeelsete vastete sobimatust selgitan lähemalt peatükis 2.3.

Termini *detouring* tõlgib EPÜ 'konflikti kõrvalejuhtimiseks', Kūūnarpuu aga 'ümbersuunamiseks'. Eri meelt ollakse ka termini *differentiation* suhtes: EPÜ tõlgib seda kui 'differentseerumist' või 'eraldumist', Kūūnarpuu kui 'eristumist'. Termini *disengagement* tõlgib EPÜ 'seotuse puudumiseks' või 'hajususeks', Kūūnarpuu aga 'haraliolekuks'. Termin *dyad* on EPÜ tekstis tõlgitud kui 'kahelissuhe', Kepler on aga otsustanud võõrsõna 'diaad' kasuks. Termini *identified patient* vasteks on Kūūnarpuu pakkunud 'osutatud patsiendi' ja tinglikult võiks öelda, et EPÜ kasutab peaaegu samas

kontekstis terminit 'psühhosomaatiline patsient', kuid päris sünonüümideks neid kaht vastet siiski pidada ei saa. Siin sõnastikus kasutatud terminivalikuid põhjendan pikemalt sõnastiku koostamise aluseid selgitava 2. peatüki alapeatükis 2.3.

## **2. SÕNASTIKU KOOSTAMISE ALUSED**

### **2.1. Lähteallikad, eesmärk ja ulatus**

Pereteraapia inglise-eesti sõnastiku otsustasin koostada seetõttu, et tõlkisin selleletemalist raamatut ja leidsin, et sellist sõnastikku praegu ei ole, kasutatavad terminid ei ole ühtlustatud ja palju kasutatakse inglispäraseid termineid. Seega soovisin eelkõige pereteraapia valdkonna eestikeelset terminikasutust ühtlustada ja soovitada mõne käibel oleva võõrapärase termini asemel omakeelset vastet. Suurt rõhku on asetatud ka mõistete määratlemisele. Sõnastik on mõeldud pereterapeutidele, laiemalt psühhoterapeutidele, pere- või psühhoteraapiast huvitunutele, tõlkijatele ja tõlkidele.

Lähteterminid ja definitsioonid on leitud ingliskeelsetest pereteraapia sõnastikest „The Dictionary of Family Psychology and Family Therapy“ (Buchanan, L'Abate, Sauber, Weeks 1993), „The Dictionary of Family Therapy“ (Miermont 1995) ja Behaveneti kodulehel olevast pereteraapiasõnastikust (Behavenet), aga ka ingliskeelsest kirjandusest: „Basic Family therapy“ (Barker 2013) ja „Multi-generational Family Therapy: Tools and resources for the therapist“ (Andolfi 2017).

Eestikeelsed vasted on valdavalt kas leitud eestikeelsest tõlkekirjandusest (Michael Wirschingi ja Helm Stierlini „Haigus ja perekond. Kontseptsioonid, uurimuste tulemused ja ravi“ (1998) , Philip Barkeri „Perekonnapsühholoogia alused“ (2002) ja Frank M. Dattilio „Paari ja pere kognitiiv-käitumisteraapia“ (2014), vt lähemalt ptk 1.2.) või ise loodud. Mõne mõiste puhul pöördusin ka kahe pereterapeutist eksperdi poole, et saada teada mõistete tegelikku kasutust eesti keeles.

Suurt tähelepanu püüdsin pöörata määratlustele ja kirjeldustele ehk sõnastiku seletavale poolele. Koostatud sõnastik on Erelti (2007: 359) järgi seletussõnastik ehk selline oskussõnastik, mis sisaldab eriala termineid ja määratlusi. Sõnastik püüdleb pigem soovituslikkuse kui deskriptiivsuse poole, mis tähendab, et sellest leiab palju juba kasutusel olevaid termineid, kuid minu hinnangul sobimatute kasutusel olevate terminite (nt 'triangulatsioon', mis on juba kasutusel geodeesias, arhitektuuris ja

aianduses) asemel olen püüdnud terminiloome abil sobivamaid luua. Peale selle on palju termineid, millele ma ei suutnud eestikeelseid vasteid leida, nii et ka nende puhul püüdsin ise vasteid luua.

Terminite valikul lähtusin järgmistest eeldustest: sõnastiku terminid peavad 1) olema pereteraapiasse puutuvad või sellega seotud, 2) peegelduma erialakirjanduses ja 3) moodustama omavahel sidusa süsteemi. Kõik terminid on siin sõnastikus defineeritud pereteraapia valdkonnast lähtuvalt. Nii on sünonüümidenäide toodud näiteks lähteterminid *family sculpting* ja *sculpting*, kuna pereteraapia kontekstis tähendab *sculpting* alati sama mis *family sculpting*. Kui mõni sõna on kasutusel ka üldkeeles või mõnes muus oskuskeeles, siis muude valdkondade definitsioone ma sõnastikku ei kaasanud.

Sõnastiku võib tinglikult jagada kolmeks. Esimesse rühma kuuluvad perekonna hindamise, struktureerimise ja uurimise terminid, teise rühma pereteraapia teoreetilise raamistiku ja meetodite terminid ning kolmanda rühma moodustavad pereteraapias kasutatavate konkreetsete tehnikate terminid. Sõnastiku makro- ja mikrostruktuuri üksikasju selgitatakse järgmises peatükis.

## 2.2. Makro- ja mikrostruktuur

Sõnastiku ülesehitus on tähestikuline, täpsemalt lihttähestikuline ehk mitmesõnalised komponendid on järjestatud esimese sõna, mitte põhisõna järgi (Erelt 361–362). Kuigi sõnastiku märksõnad on esitatud tähestikuliselt, lähtusin koostamisel valdkonna mõistesüsteemist, mitte lähtekeele sõnaloendist. Tavasti (2002: 403) järgi on koostatud sõnastik mõisteline eelkõige mõtteviisiliselt (koostamisel on lähtutud ala mõistesüsteemist, mitte lähtekeele sõnaloendist). Seda lähenemist nimetatakse ka onomasioloogiliseks lähenemiseks (Taukar ja Tavast 2013: 54).

Olenevalt kasutajaskonnast võib käesolevat sõnastikku pidada nii passiivseks kui ka aktiivseks. Sõnastik on passiivne (Taukar ja Tavast 2013: 97–98) selles mõttes, et selle lähtekeel on võõrkeel ja sihtkeel eesti keel, nii et seda saavad kasutada näiteks pereteraapia valdkonna ja ingliskeelsete terminitega vähe tutvunud pereteraapiast huvitud, tõlkijad ja tõlgid. Samuti on sõnastikus suurt rõhku asetatud mõistete eestikeelsetele määratlustele, mis samuti aitab valdkonnakaugeid inimesi nende mõistmisel. Sõnastikku saab pidada aga ka aktiivseks (Taukar ja Tavast 2013: 98–99, 101), kuna ei ole mõeldud vaid lähtekeele lugemiseks ja mõistmiseks, vaid ka abivahendiks terminoloogia eesti keeles väljendamisel. Kuna pereteraapia areneva valdkonna dominantkeel on inglise keel, on erialainimestele tuttavamad ingliskeelsed terminid ja tihti pole nende mõistmiseks abi vaja, kuid nende kaudu saavad nad sellest sõnastikust leida eestikeelsed terminid.

Sõnastikud jagunevad deskriptiivseteks ehk kirjeldavateks ja normatiivseteks ehk preskriptiivseteks. Kirjeldavate sõnastike terminid ei ole korrastatud ja need peegeldavad tegelikku kasutust. Enamasti on kirjeldavate sõnastike puhul tegemist tõlkesõnastikega, mille eesmärk on enam-vähem asjassepuutuvate tõlkevastete pakkumine. Normatiivsete sõnastike terminid on aga sihipäraselt valitud ja korrastatud ning need esitatakse kohustuslike või soovituslikena. (Taukar ja Tavast 2013: 384–389) Käesolev sõnastik on pigem normatiivne, sest olen terminid valinud sihipäraselt,

püüdnud neid korrastada ja valida vastetest välja eesti keelde sobivamad. Seega on vasted mõeldud soovituslikena.

Mõisted olen püüdnud avada sisumääratluste abil, mis tähendab määratlemist soomõiste ja liigitunnuse alusel, tuues välja olulised tunnused, millega mõiste erineb naabermõistetest (Erelt 2007: 377). Siiski olen mõne termini puhul otsustanud piirduda mahumääratlusega. Mõne määratluse puhul olen tundnud vajadust mõistet avada pikemalt kui ühe lausega, kuid Taukari ja Tavasti (2013: 85) järgi peaks määratlus koosnema ühest lausest, vastasel juhul on tegemist entsüklopeedilise kirjeldusega. Nii võib öelda, et olen mõistete avamisel kombineerinud sisumääratluste, mahumääratluste ja entsüklopeediliste kirjelduste meetodeid.

Kuna pereteraapia ja selle teoreetilise raamistikuga on ajalooliselt väga palju tegeldud USAs ning väga palju kirjandust on Ameerika inglise keeles, kasutasin ka siin sõnastikus lähteterminite esitamisel Ameerika keelekuju õigekirja. Nii esinevad sõnastiku lähteterminites näiteks sõnad *modeling*, *behavior*, *counseling* ja *normalizing*, mitte *modelling*, *behaviour*, *counselling* ja *normalising*. Sõnastik on kakskeelne ja selle keelesuund on inglise-eesti. Sõnastiku lõpus on toodud eesti-inglise register.

Sõnastikus on lähtekeele terminid esitatud kujul, nagu need esinesid lähtekeele ükskeelsetes sõnastikes (Buchanan jt 1993, Miermont 1995 ja Behavenet), mistõttu on kõik märksõnad nimisõnad. Sinna alla kuuluvad ka deverbaalid, nt *triangulation* ('kolmnurka haaramine'). Kuna selleks vajadust ei olnud, ei ole märksõnade juures märgitud sõnaliiki.

Sõnastiku mikrostruktuur on järgmine. Lähteterminid on esitatud poolpaksus kirjas ja neist paremal on tavalises kirjas toodud eestikeelne terminivaste või -vasted. Terminiloome abil loodud terminivasted on märgitud tärniga. Lähte- ja sihtterminite all on toodud määratlus või kirjeldus (sh näited). Sünonüümia puhul on terminivasted ja määratlus toodud vaid eelistermini puhul ning rööpteterminid on esitatud määratluse all võrdusmärgi järel. Märges „vt ka“ viitab seotud mõistetele, sealhulgas ülem- ja

alammõistetele. Kursiiviga on märgitud määratlustes esinevad terminid, mis on ära toodud ka sõnastikus eraldi kirjetena. Kirjeldatud ilmestab järgmine näide.

**family sculpting** skulpteerimine\*, pereskulptuuri loomine\*

Teraapias kasutatav *psühhodraamatehnika*, milles üks pereliige asetab teised pereliikmed teraapiaseansil sellistesse asukohtadesse ja asenditesse, mis sümboliseerivad nende tegelikke suhteid. *Perekonstellatsioonide* eelkäija.

= **sculpting**

vt ka **family sculpture, family constellations, psychodrama**

Rööptermin esineb sõnastikus oma tähestikulisel kohal ja viitab võrdusmärgiga eelisterminile.

**sculpting = family sculpting**

Märge „vrd“ viitab antonüümidele ehk vastandlike tähendustega mõistetele. Polüseemia puhul ei esine sama kirjapildiga eritähenduslikud sõnad eraldi kirjetena, vaid eri tähendused on välja toodud nummerdatud määratlustena.

**circularity** tsirkulaarsus

**1** Põhjuste ja tagajärgede järgnevus, mis viib tagasi esmapõhjusele ning kas kinnitab või muudab seda.

**2** Keeruliste süsteemide (sh perekond) puhul esinev levinud olukord, kus tegu kontrollivad või mõjutavad selle enda tagajärjed.

vrd **linearity**

Lähtekeele polüseemia puhul võib sihtkeeles olla kasutusel kas üks sõna (vt eelmine näide) või kaks eri sõna. Viimasel juhul on vasted märgitud vastavate numbritega.

**parental alienation syndrome** 1 vanema võõrandamise sündroom\*, 2 vanemast võõrandumise sündroom

**1** Psühholoogilise manipulatsiooni vorm, mille korral last manipuleeritakse ühe vanema suhtes hirmu, austuse puudumist või vaenulikkust üles näitama; selle tulemusena väärkoheldakse nii last kui ka vanemat, kellele see tegevus on suunatud.

**2** Punktis 1 kirjeldatud manipuleerimise tagajärjel vanemast võõrandumise protsess.

Osasünonüümide korral olen võimalusel püüdnud eri tähendusi eristada, nagu on esitatud järgmises näites.

**psychotherapy** psühhoteraapia, teraapia

Psühholoogiliste meetodite rakendamine isiku vaimse tervise ja heaolu parandamiseks; keskendub üldistele mustritele, kroonilistele probleemidele ja korduvatele tunnetele.

= **talk therapy, therapy 2, counseling 2**

**therapy** 1 teraapia, ravi; 2 teraapia, psühhoteraapia

**1** Haiguse, vigastuse või puude ravi.

**2** = **psychotherapy**

Järgmises peatükis kirjeldan põhjalikult sõnastiku koostamisel esinenud probleeme ja tehtud terminiloomet.



### 2.3. Koostamisel tekkinud probleemid ja terminiloome

Selles alapeatükis kirjeldan sõnastiku koostamisel tekkinud probleeme ja selgitan näidete abil tehtud terminiloomet. Alltoodu on tegelikust tööst vaid väike osa, kuna kõigi probleemide ja terminiloome näidete väljatoomine paisutaks peatüki tarbetult pikaks.

Nagu peatükis 1.2. selgus, oli suurim probleem sõnastiku koostamisel terminite ühtlustamine. Ometi tekkis kahe tõlkekirjanduses väga ühtlaselt kasutatud (vt ptk 1.2. tabel 1) termini puhul küsimus, kas need sellegipoolest eestikeelsesse teksti sobivad. Need terminid on ingliskeelsete lähteterminite *triangulation* ja *supervision/supervisor* vasted 'triangulatsioon' ja 'supervisioon'/'superviisor'.

Lähtetermin *triangulation* on sõnastikus defineeritud järgmiselt:

*Konflikti ümbersuunamisstrateegia*, mille korral üks isik ei suhtle teisega otse, vaid kasutab suhtluse edastamiseks kolmandat, moodustades nii kolmnurga. Seda nähtust esineb tihti perekonnas, kus vanematevahelisse suhtesse tõmmatakse laps või üks vanem suhtleb teisega lapse kaudu.

Kõik eestikeelsed allikad kasutasid vasteks võõrsõna 'triangulatsioon' (variatsioonina ka 'trianguleerimine'). Ka mõlemad eksperdid pakkusid sama vastet, üks neist pakkus veel ühe, 'kolmnurgastamine'.

Vaste 'triangulatsioon' probleem seisneb eelkõige selles, et see termin on juba kasutusel geodeesias, arhitektuuris ja aianduses. „Võõrsõnade leksikonis“ (VSL) on järgmine kanne:

**triangulatsioon** <triangulatsi|oon -ooni -`ooni 22e s> (< keskld *triangulare* kolmnurkseks tegema)

1. *geod* meetod maapinna punktide vastastikuse asendi kindlaksmääramiseks külgnevate kolmnurkade võrgu abil; kolmnurkade tippudesse ehitatakse triangulatsioonitornid, mis tagavad punktide omavahelise nähtavuse
2. *arhit* ehitise proportsioonide ja sõlmpunktide määramise moodus, mis lähtub kolmnurgast, ringjoonest ja ruudust
3. *aiand* kolmnurkpookimine

Mõlemad pakutud vasted, nagu ka lähtetermin, on deverbaalid ja sihtterminit peaks saama kasutada ka verbina, nt „last trianguleerima/kolmnurgastama“. „Eesti keele grammatika“ (EKG) I osa ütleb sta-liite kohta, et see märgib tegevuselise seisundi muutust, kusjuures alussõna märgib selle muutuse tulemust. Kui vaadata sealseid näiteid, siis osa nimisõnast tuletatud sta-liitega verbe märgib millekski muutmist, nt 'aurustama', 'orjastama'. Teine osa verbituletisi tähendab aga seda, et neile on midagi lisatud, nad on millegagi varustatud (olgu konkreetne või abstraktne): 'lõhnastama', 'raamistama', 'toestama', 'allkirjastama', 'abistama'. (EKG: 434–435)

Selle termini osas kasutasin ka Eesti Keele Instituudi (EKI) keelenõuande abi ning ka sealt vastati, et nemad ei poolda sõnade 'triangulatsioon' ja 'trianguleerima' sellist tähenduse laienemist. Samuti nõustuti, et sõna 'kolmnurgastama' viib mõtted kolmnurgaks muutmisele. Nendel põhjustel soovitati kasutada pikemat ja läbipaistvamat väljendit. Otsustasin väljendi 'kolmnurka haaramine' kasuks, mida saab kasutada ka verbina, nt viisil „laps haarati (suhte)kolmnurka“. Sama analoogiat kasutasin termini *detriangulation* (protsess, mille abil isik kahe teise mõjuväljast eemaldatakse) puhul ning selle vastena esineb sõnastikus termin 'kolmnurgast eemaldamine'. Sellist terminiloome tehnikat nimetab Erelt (2007: 175–176) sõnade püsivaiks sõnaühenditeks ühendamiseks.

Terminivariandid 'supervisioon' ja 'superviisor' esinevad küll VSLis, kuid „Ametniku soovitusõnastik“ (AMSS) soovitab 'supervisiooni' asemel kasutada vasteid 'töönõustamine', 'tööjärelevalve' või 'ülevaatamine' ning 'superviisori' asemel vasteid 'töönõustaja', 'juhendaja' või 'järelevaataja'. Sõnastikku valisin sihtterminiteks 'töönõustamise' ja 'töönõustaja'.

Varem ilmunud tõlked (vt lähemalt ptk 1.2. tabel 1) kasutasid lähtetermini *homeostasis* vastena sõna 'homeostaas', mida aga eesti keeles kasutatakse hoopis kujul 'homöostaas' (VSL) ja nii esineb see termin ka siinses sõnastikus. Sünonüümina lisasin omakeelse vaste 'tasakaaluseisund'. Termin *rigid triangle* vaste on kirjanduses esinenud 'rigiidse

kolmnurga' asemel 'jäik kolmnurk', sest eelistan ka siin kasutada eesti keeles rohkem kasutusel olevat omasõna.

Lähtetermini *differentiation* vasteteks oli eestikeelses kirjanduses (ptk 1.2. tabel 1) pakutud vasteid 'eraldumine' ja 'eristumine'. Kuna see tähendab „pereliikmete võimet säilitada oma eripärane mina-tunnetus“, pean paremaks terminit 'eristumine'. Lähtekeelses kirjanduses kolmel kujul esineva termini *undifferentiated family ego mass* (*undifferentiated ego mass, family ego mass*) vastetena leidsin eestikeelsest kirjandusest terminid kujul 'eristumatu ego mass' ja 'eristumatu perekonna ego mass'. Kuna *undifferentiated* tähendab tegelikult 'eristumata' (st 'eristumise' protsessi ei ole toimunud), mitte 'eristumatu' (millestki muust mitteeristatav?), siis kasutasin vasteid 'perekonna eristumata ego mass' ja 'perekonna ühisego mass'. 'Ühisego' on ühe eksperdi soovitus konstruktsioonile, kus sõna 'eristumata' pole mainitud.

Terminit *detouring* (käitumisstrateegia, mille puhul suunatakse tähelepanu konflikti allikalt teisele pereliikmele) on tõlgitud nii 'konflikti kõrvalejuhtimiseks' kui ka 'ümbersuunamiseks' (ptk 1.2. tabel 1). Minu hinnangul on need võrdselt head vasted, kuid ühtlustamise nimel tegin nende vahel valiku ja sõnastikku said vasted 'konflikti ümbersuunamine' ja 'ümbersuunamine'. Arvan, et olenevalt kontekstist võiks kasutada nii läbipaistvamat terminit 'konflikti ümbersuunamine' kui ka lühemat vastet 'ümbersuunamine'. Esimesel juhul on jälle tegemist sõnade püsivaks sõnaühendiks ühendamise ja 'ümbersuunamise' puhul sõnamoodustusega liitmise teel (Erelt 2007: 177–178).

Lähtetermini *disengagement* (psühholoogiline isolatsioon, mis tuleneb pereliikmete vahelistest liiga jäikadest piiridest) vastetena leidsin kirjanduses (ptk 1.2. tabel 1) nii 'seotuse puudumine', 'hajusus' kui ka 'haraliolek'. Neist hindaksin tähendust paremini edasi andvaks esimest, kuid kuna vaste oli vaja leida ka terminile *disengaged family* (puuduva seotusega pere?), otsustasin taas sõnade ühendamise teel luua uue termini 'emotsionaalne kaugenemine', mis annab edasi tähendust ja mille abil sai luua küll veidi

pika, kuid tähendust hästi edasi andva termini 'üksteisest emotsionaalselt kaugenenud pere'.

Sama tehnikat kasutasin ka termini *professional handicap* (terapeudi enda elukogemusest tulenev korduv ummik, mille korral ta ei saa perekonda konkreetse probleemiga aidata, kuna on selle suhtes ülitundlik) korral. Kuna sõna 'professionaalne' tähendab „elukutseline“, siis ei saa seda kasutada nähtuste puhul (professionaalne puue?). Samuti otsustasin mitte kasutada vastet 'puue', kuna see ei annaks minu hinnangul sisu hästi edasi. Lähtusin määratlusest ja moodustasin termini 'erialaselt halvav tõke'.

Termini *dyad* (kahest isikust koosnev süsteem või suhe) vasteteks oli kirjanduses toodud 'kahelissuhe' ja 'diaad'. Minu jaoks jäi sõna 'kahelissuhe' loomise loogika selgusetuks. Sõna 'kahene' vasteks annab „Eesti keele seletav sõnaraamat“ (EKSS) „kahele määratud“ ja sõna 'kaheli' vasteks „kahekordselt, topelt“. Seega võiks 'kahelissuhe' tähendada kas „kahele määratud suhe“ või „topeltsuhe“, mis kumbki ei anna õiget tähendust edasi. Sõna 'diaad' ei esine ei ÕSis, VSLis ega ka EKSSis. VSLis esineb see sõna hoopis kujul 'düaad', mis tuleneb kreekakeelsest sõnast *dyas* (kaks, paar) ja mille määratlus on „kahehaarmeline grupp, mehhanismi elementaarne struktuurigrupp, mis koosneb kahest lülist ja kolmest kinemaatilisest paarist“. Samas esineb sõna 'triaad', mille tähendus on „kolmik; kolme isiku, eseme v mõiste ühtsus“, ja eesliide 'di-' (kreeka *dis* „kaks korda“) tähendusega „kaks-, kaksik-, kaksis-“. Eelneva põhjal leiaksin põhjendusi luua laenamise teel (Erelt 2007: 207–208) nii termini 'diaad' kui ka 'düaad' või liitmise teel (Erelt 2007: 177–178) omasõna 'kaksik-' või 'kaksissuhe'. Termin *triangulation* analoogia põhjal aga otsustasin parem piirduda omasõnaga ja siinses sõnastikus esineb vaid termin 'kaksiksuhe'.

Termini *identified patient* (pereliige, kes on düsfunktsionaalse perekonna sümptomi kandja, kelle perekond on probleemseks hinnanud ja kelle tõttu algselt teraapiasse pöördutakse) ainsaks tähenduslikuks vasteks oli kirjanduses toodud 'osutatud suhe'. Siin pakkusid eksperdid kasutusel oleva termini 'sümptomikandja', mis annab paremini

edasi definitsiooni ja vastab ingliskeelsele sünonüümile *symptom bearer*. Seega esineb sõnastikus sihttermin 'sümptomikandja'.

Termini *family script* (perekonnas esinevate alateadlike mõtlemis- ja käitumismustrite, nt konkreetsete peremüütide väljendus) vaste leidmisel kahtlesin kahe variandi, 'pereskript' ja 'perestsenaarium' vahel, kuna mõeldav tundus viide nii käsujadale kui ka stsenaariumile. Kuna aga Hall (1985: 301) selgitab seda terminit üheselt stsenaariumi kaudu, jäin 'perestsenaariumi' juurde. Erelti (2007: 177–178) järgi on ka siin tegemist sõnade liitmisega.

Kasutasin veel sõnamoodustust kirjakeele sõnale uue tähenduse andmise teel (Erelt 2007: 186–198). Seda esiteks termini *normalizing* (ümbersõnastamise võte, mille korral terapeut selgitab perekonnale, et nende probleem on normaalse inimkogemuse osa) puhul, mille toortõlge 'normaliseerima' tähendab EKSSi järgi kas „normaalse(ma)ks, normile vastavaks muutma“ või „terast terminiliselt töödeldes ning õhus jahutades peeneteraliseks, tugevamaks ja plastsemaks muutma“. Kuna kumbki konteksti ei sobi ja eelistan võimalusel kasutada omasõna, otsustasin kasutusele võtta hoopis sõna 'argistama', mis ÕSi järgi tähendab „argipäevaseks, argiseks tegema“. See sobib juba praeguse tähendusega konteksti paremini, ent saab juurde definitsiooniga antud lisatähenduse. Sama tehnikat kasutasin veel termini *family sculpting* ('skulpteerimine') ja *instigation* ('õhutamine') puhul ning varem olid tõlkekirjanduse autorid seda kasutanud näiteks terminite *enmeshment* ('segunemine'), *fusion* ('sulandumine'), *modeling* ('modelleerimine') ja *symbiosis* ('sümbioos') puhul.

Terminiloomes huvitava näitena tooksin ära veel lähtetermini *marital schism* (paarivaheline suhe, milles ei suudeta leida ühiseid eesmärke ega rollide komplementaarsust ning partnerid ei ole oma vanemate sidemetest eristunud), mille korral otsetõlge 'abieluline skisma' oleks kohmakas ja läbipaistmatu. Samuti tähendab 'skisma' ÕSi ja VSLi 'kirikulõhet' või 'arusaamatust'. Seega kasutasin vastet 'lõhenenud abielu', mis annab tähendust palju paremini edasi. Sama olid tõlkekirjanduse autorid teinud termini *marital skew* (paarivaheline asümmeetriline suhe,

kus kokku on saanud tugev ja nõrk isiksus) korral, mille vasteks oli pakutud 'kiivas abielu' ja millele lisasin definitsioonist tuleneva võõrsõna sisaldava, ent minu hinnangul veelgi läbipaistvama vaste 'asümmeetriline abielu'.

Tooksin välja ka termini *sibling rivalry* (õdede-vendade vaheline võitlus vanemate tähelepanu ja heakskiidu pärast), mille vaste 'õvede konkurents' puhul kasutasin tavapärase õdede-vendade asemel sõna 'õved'. See sõna küll ei kajastu ei ÕSis ega ka EKKSis, kuid on välja toodud EKI keelenõuande kodulehel<sup>1</sup> bioloogia, eeskätt geneetika terminina ning mille kohta Priit Põhjala (2015) on arvamust avaldanud, et see võiks laieneda ka kõne- ja kirjakeelde.

Järgmises peatükis on esitatud pereteraapia inglise-eesti seletav valiksõnastik, millele eelneb kasutatud lühendite ja sümbolite seletus ning järgneb eesti-inglise register.

---

<sup>1</sup> Täpne aadress: <http://keeleabi.eki.ee/index.php?leht=4&act=2&vld=29>.

### 3. PERETERAAPIA INGLISE-EESTI SELETAV VALIKSÕNASTIK

#### 3.1. Lühendid ja sümbolid

Sõnastikus on kasutatud järgmisi lühendeid ja sümboleid:

=                    sünonüüm;

\*                    autori loodud eestikeelne vaste;

1, 2                märgivad tähenduserinevusi;

**poolpaks kiri** viitab teistele ingliskeelsetele märksõnadele;

*kursiiv*            märgib seletuses mõistet, mille kohta on sõnastikus eraldi kirje;

vrđ                viitab vastandlike omadustega mõistetele;

vt ka              viitab seotud mõistetele, sh ülem ja alammõistetele.

## 3.2. Sõnastik

### A

**absent member maneuver** puuduva pereliikme manööver\*

Perekonna strateegiline käik, mille korral üks pereliige seansile ei ilmu. Seda on tõlgendatud näiteks teraapiale vastuhakuna, mis aitab perekonnal säilitada oma jäiku suhtemustreid ja vältida muutustega kaasnevat ärevust.

vt ka **homeostasis**

**adaptive mechanism** kohanemismehhanism

Konkreetses keskkonnas ellujäämiseks vajalik käitumine, strateegia või tehnika.

vt ka **coping mechanism, pathogenic family**

**allegiance effect** truudusefekt\*

Uurimustes täheldatud nähtus, mille järgi psühhoterapeudid peavad harilikult kõige tõhusamaks raviks seda, mida nad on ise õppinud, millega nad tegelevad ja millesse kõige enam usuvad.

**attachment disorder** kiindumushäire

Koondtermin meeleolu-, käitumis- ja suhtlemishäirete kohta, mille on põhjustanud lapsepõlves turvalise suhte puudumine peamise hoolekandjaga.

**attachment theory** kiindumusteooria

Psühholoogiline mudel, mille järgi inimesi kujundavad nende kogemused hooldekandjatega esimese kolme eluaasta jooksul. Juhul kui selle aja jooksul puudub lähedane ja turvaline suhe, tekivad hiljem psühholoogilised probleemid ja *kiindumushäired*.

vt ka **attachment disorder**



**attachment therapy** kiindumusteraapia\*

Vastuoluline ja pseudoteaduslik teraapiavorm, mida kasutatakse peamiselt USAs lastekodulaste ja adopteeritud laste kiindumushäire ja käitumisprobleemide ravimiseks vastuoluliste raevuõhutamis- ja ohjeldamistehnikatega, mis paljude hinnangul võivad lapsi hoopis kahjustada.

vt ka **holding therapy, attachment-based therapy**

**attachment-based therapy** kiindumuspõhine teraapia

Pereteraapias kasutatav teraapiavorm, mis põhineb *kiindumusteoorial* ja *psühhoanalüüsil* ning mille abil püütakse ravida *kiindumushäireid*. Kasutatakse näiteks *psühhoanalüüsi* ja *mänguteraapiat*.

vt ka **attachment theory, psychoanalysis, attachment disorder, play therapy**

## B

**behavior therapy** käitumisteraapia

Psühhoteraapia vorm, mis toetub käitumis- ja õppimisteooriatele ja mille järgi saab vaimseid häireid ravida uute käitumismustrite õppimisega.

vt ka **cognitive behavioral family therapy**

**black box concept** musta kasti idee

Idee, et suhtluse uurimiseks ei ole vaja konstrueerida lõplikult tõestatavaid intrapsüühilisi hüpoteese, vaid uurima peab inimeste sisendite ja väljundite suhteid. Seda ideed on laiendatud süsteemsele pereteraapiale, et vaadelda sümptomeid intrapsüühiliste konfliktide asemel peresüsteemi sisenditena.

**blended family** kärgpere

Perekond, kuhu kuuluvad ka lapsed partnerite eelmisest kooslusest.

**boundary maintenance** piiride säilitamine\*

Mehhanism, mille abil perekonnad (või nende allsüsteemid) oma korraldust suuremas kogukonnasüsteemis säilitavad ning mille abil nad reguleerivad perekonda sisenevaid ja sealt väljuvaid objekte. Nende objektide hulka võivad kuuluda näiteks inimesed, materjalid, teave, sündmused ja ideed.

**brief therapy = solution focused brief therapy**

## C

**camouflaged couple therapy** varjatud paariteraapia\*

Olukord, kus perekond soovib teraapiat alustada oma *sümptomikandjast* lapse tõttu, kuigi tegelik probleem on paari enda pingetes ja konfliktis, ja terapeut teeb lapsega töötades tegelikult tööd kogu perega.

**chronic child** krooniline laps\*

Täiskasvanu, kes ei ole suutnud perekonnas endale küpset rolli võtta, sõltudes kas oma vanematest, partnerist või vahel ka lapsest. Viimasel juhul on tegemist *vanemlikustamisega*.

vt ka **parentification**

**circular questioning** tsirkulaarne küsitlemine

*Süsteemses teraapias* kasutatav tehnika, mille eesmärk on saada perekonnalt teavet korduvate käitumis- ja suhtlusmustrite kohta ning seda samal ajal neile tagasi anda. Näiteks võidakse paluda igal pereliikmel väljendada, kuidas ta näeb teiste pereliikmete suhteid ja erinevusi. Nii töötab pereliige metatasandil kaasa perestruktuuri kuvandi arengule ja peresuhete *tsirkulaarse* loomuse mõistmisele.

vrđ **linear questioning**, vt ka **circularity**, **triadic questioning**, **reflexive questioning**, **linear questioning**

**circularity**

tsirkulaarsus

**1** Põhjuste ja tagajärgede järgnevus, mis viib tagasi esmapõhjusele ning kas kinnitab või muudab seda.

**2** Keeruliste süsteemide (sh perekond) puhul esinev levinud olukord, kus tegu kontrollivad või mõjutavad selle enda tagajärjed.

vrd **linearity****coalition**

koalitsioon

Olukord, kus kaks pereliiget moodustavad omavahel liidu. Need võivad olla stabiilsed, nt *vanemate koalitsioon*, düsfunktsionaalsed, nt *vanema-lapse koalitsioon* teise vanema vastu, või muutuvad, nt *lõhenenud lojaalsuste* puhul.

vt ka **cross-generational coalition, functional coalition, generation-gap coalition, parental coalition, parent-child coalition, pseudodemocratic coalition, schismatic coalition, skewed coalition, split loyalties.**

**coalition game**

koalitsioonide mäng\*

Olukord, kus kolme osalise vahel toimub pidev *koalitsioonide* vahetus. Näiteks moodustavad liidu ema ja laps, kritiseerides tagaselga isa, aga lapse eemalolekul kritiseerivad ema ja isa laps ning ema eemalolekul kritiseerivad isa ja laps ema.

vt ka **coalition****cognitive therapy**

kognitiivteraapia

Psühhoteraapia vorm, mis põhineb seisukohal, et psühholoogilisi häireid saab ravida mõtlemismustrite muutmisega.

vt ka **cognitive behavioral family therapy****cognitive-behavioral family therapy**

kognitiiv-käitumuslik pereteraapia

Pereteraapia vorm, mis kombineerib *kognitiivteraapia* ja *käitumisteraapia* tehnikad. See keskendub toimetulekustrateegiate arendamisele, mille abil saab olemasolevaid

probleeme lahendada, ning tunnetuslike, käitumuslike ja emotsionaalsete mustrite muutmisele. Kasutatakse näiteks *teraapialepinguid* ja *modelleerimist*.

vt ka **behavior therapy, cognitive therapy, therapy contract, modeling**

**collaborative therapy** koostööl põhinev teraapia\*

Pereteraapias kasutatav *narratiivteraapia* vorm, mis aitab perekondadel oma suhteid ümber korraldada ja probleeme lahendada läbipaistva dialoogi kaudu nende sisemiste mõtete kohta. Terapeut võtab siin teadlikult mitteautoriteetse hoiaku ja püüab jääda võimalikult paindlikuks kliendi seisukohtade suhtes. Tehnikana kasutatakse näiteks *tagasisiderühma*.

vt ka **narrative therapy, reflective group**

**communication theory** kommunikatsiooniteooria, suhtlusteooria

Teooria, mis tegeleb inimestevahelise, inimese ja masina vahelise või masinatevahelise teabedastuse tehnoloogiaga.

**communication therapy** suhtlusteraapia

Üldtermin küberneetika kontseptsioonidel põhinevate teraapiavormide kohta, mille teoreetiline raamistik, hüpoteesid ja sekkumisstrateegiad põhinevad *kommunikatsiooniteooria*, *süsteemiteooria* ja *mänguteooria* leidudel. *Kommunikatsiooniteraapia* sees saab eristada *strateegilist* ja *süsteemset teraapiat*. Tehnikana kasutatakse näiteks *modelleerimist*, *pereskulptuure*, *metaforiseerimist* ja *pere rekonstrueerimist*.

vt ka **communication theory, systems theory, modeling, family sculpture, metaforization, family reconstruction**

**comparison questions** võrdlusküsimused\*

Terapeudi tehnika, mille korral ta esitab mingi nähtuse kohta võrdlevaid küsimusi. See hõlmab ajalise järgnevuse küsimusi, näiteks kas sotsiaalset isoleeritust tundev inimene

tundis nii juba enne emigreerumist, lahutust vms või hakkas seda tundma pärast nimetatud sündmust.

vt ka **relational questions, process questions, intergenerational questions, hypothetical questions, metaphorical questions**

**complementary interaction** komplementaarne suhtlus\*

Suhtlus, mis põhineb erinevatel, üksteist täiendavatel vaatenurkadel.

vrđ **symmetrical interaction**

**complementary relationship** komplementaarne suhe\*

Edukas peresuhe, mille korral erinevused täiendavad üksteist ja ühe omadused teevad tasa teise puudused. Suhted on kas *sümmeetrilised* või *komplementaarsed*.

vrđ **symmetrical relationship**

**concretizing** konkretiseerimine\*

Teraapias kasutatav tehnika, mis hõlmab suhete ja tunnete paremaks mõistmiseks kasutatavaid tegevusi nagu *pereskulptuurid, terapeutilised rituaalid* või *rollimäng*.

vt ka **family sculpture, therapeutic rituals, role play**

**consensus-sensitivity** üksmeelne tundlikkus\*

Perekonna ühine strateegia, mille korral kõik pereliikmed näevad perekonnavälist keskkonda kaootilise ja segadusseajavana ning kaitsevad üksteist selle eest, luues kollektiivse üksmeele väga stereotüüpse maailma kohta. Seda strateegiat omaks võtnud perekonda ähvardab pereliikmete vaheliste piiride hägustumine ja *segunemine*.

vt ka **interpersonal sensitivity, environment sensitivity, enmeshment**

**constellations** konstellatsioonid

Teraapias kasutatav meetoodika, mis seisneb kliendile olulise probleemi lahendamises ruumilise kujundina.

vt ka **family constellations**

**constructivism** konstruktivism

Idee, et inimesed moodustavad oma autonoomsed tähendussüsteemid ja tõlgendavad teavet sellest lähtuvalt. Selle järgi oleneb ka terapeutide tõlgendus peredest nende endi tähendussüsteemidest.

**consultant** konsultant

Kolleeg, kes pereterapeuti nõustab ja talle tagasisidet annab.

vt ka **consultation, supervisor**

**consultation** konsultatsioon

Pereterapeudi mittehierarhiline nõustamine ja tagasiside andmine kolleegi poolt.

vt ka **supervision**

**context** kontekst

Interpersonaalne keskkond, mis inimesi, perekondi ja suuremaid inimrühmi ümbritseb ning nende käitumist mõjutab. On teada, et organismid reageerivad erinevates kontekstides samadele stiimulitele erinevalt.

vt ka **context marker, reframing**

**context marker** kontekstimarker\*

Teabeallikas, mille ülesanne on kontekste liigitada. Näiteks võimaldavad *kontekstimarkerid* eristada teatrit päris elust, boksimatši võitlusest elu ja surma peale.

vt ka **context, reframing**

**context shadow** kontekstivari\*

Terapeudi või kliendi minevikukogemuste killud, mis pärast nende teadvustamist varjutavad teraapias öeldut ja tuntut.

vt ka **professional handicap**

**contextual therapy** kontekstuaalteraapia\*

Pereteraapias kasutatav teraapiavorm, mille järgi põhinevad perekonnad vanemate ja laste vaheliste teadvustamata lojaalsuste võrgustikul, mis saab kahjustada, kui selle *suhte eetikat* rikutakse.

vt ka **relational ethics**

**coping mechanism** toimetulekumehhanism

Keskkonnastressiga kohanemise teadlik või alateadlik mehhanism, mille abil säilitatakse inimese isiklikud eesmärgid.

vt ka **adaptive mechanism, pathogenic family**

**co-therapy** kaasteraapia

Teraapiameetod, mille korral perekonnaga töötab seansil vähemalt kaks terapeuti. Paljud terapeudid peavad seda vormi ühe terapeudiga seanssidest kasulikumaks, kuna mitu terapeuti suudavad mitut pereliiget paremini jälgida ning saavad üksteisele nõu anda.

**counseling** nõustamine

**1** Psühholoogiliste meetodite rakendamine isiku vaimse tervise ja heaolu parandamiseks; keskendub pigem konkreetsete probleemide lahendamisele.

**2** Kasutatakse sageli *psühhoteraapia* või *teraapia* sünonüümina.

vt ka **psychotherapy**

**countertransference** vastuülekanne

Terapeudi tunnete pereliikmetele projitseerimine.

vt ka **transference**

**couples therapy** paariteraapia

*Psühhoteraapia* vorm, mida kasutatakse paarisuhte probleemide lahendamiseks.

vt ka **psychotherapy, relationship counseling**

**crisis intervention** kriisisekkumine

Kiire ja lühiajaline psühholoogiline abi, mida pakutakse suurt emotsionaalset, vaimset või füüsilist stressi kogevale inimesele.

**cross-generational coalition** põlvkondadeülene koalitsioon\*

*Koalitsioon eri põlvkondadesse kuuluvate isikute vahel.*

vt ka **coalition**

## D

**decision tree** otsustamisskeem, otsustusskeem

Mitmest etapist koosnev meetod, mille abil terapeudid hindavad, kas perekonnal on näidustus pereteraapiaks ja millised on teraapia võimalikud tulemused.

vt ka **family assessment**

**demystification** demüstifitseerimine

Probleemi õige määratlemine, moonutuse eemaldamine.

vrđ **mystification**

**detouring** ümbersuunamine, konflikti ümbersuunamine\*

Käitumisstrateegia, mille puhul suunatakse tähelepanu konflikti allikalt teisele pereliikmele. See toimub enamasti lapse arvelt nt *kolmnurka haaramise, patuoinaks muutmise* või *vanema-lapse koalitsiooni* moodustamise teel ning tulemuseks on *väärdunud kolmnurk*.

vt ka **detouring-attack, detouring-support, triangulation, scapegoating, parent-child coalition, perverse trangle**



**detouring-attack** ründav ümbersuunamine\*

*Konflikti ümbersuunamisstrateegia, mille korral paar moodustab omavahel liidu, muutes lapse oma probleemide patuoinaks.*

vt ka **detouring, detouring-attack, detouring-support, triangulation, parent-child coalition, scapegoating, family scapegoat**

**detouring-support** toetav ümbersuunamine\*

*Konflikti ümbersuunamisstrateegia, mille korral paar varjab nendevahelisi pingeid, muutudes lapse suhtes ülehoolitsevaks ja pidades teda haigeks.*

vt ka **detouring, detouring-attack, detouring-support, triangulation, parent-child coalition, scapegoating**

**detriangulation** kolmnurgast eemaldamine\*

Protsess, mille abil isik kahe teise mõjuväljast eemaldatakse.

vrđ **triangulation**

**developmental reframing** arenguline ümbersõnastamine\*

*Ümbersõnastamise võte, mille korral ei nimetata ebasoovitavat käitumist nt halvaks või hullumeelseks, vaid põhjendatakse seda asjaoluga, et ebasoovitavalt käituv isik on noor või ebaküps.*

vt ka **reframing, normalizing, positive connotation**

**differentiation** eristumine

**1** Pereliikmete võime säilitada oma eripärane mina-tunnetus, olles samas perekonnaga emotsionaalselt seotud.

**2** Emotsionaalse küpsuse mõõt.

vrđ **fusion**

vt ka **differentiation of self**

**differentiation of self** mina eristumine

Enda mina, emotsioonide ja vastastikuse sõltuvuse eristamine teistest ja oma päritoluperekonnast.

vrđ **fusion**

vt ka **differentiation**

**differentiation of self scale** mina eristumise skaala\*

Kliiniline tööriist *mina eristumise* taseme mõõtmiseks.

vt ka **differentiation of self**

**disengaged family** üksteisest emotsionaalselt kaugenenuđ pere\*

*Koalitsioonide* puudumine, mille korral iga pereliige on teistest isoleeritud ja keegi ei oota üksteiselt kuigi palju positiivset suhtlust ega tunne tugevat perekonda kuulumist.

vrđ **enmeshed family**

vt ka **emotional distance, emotional divorce**

**disengagement** emotsionaalne kaugenemine\*

Psühholoogiline isolatsioon, mis tuleneb pereliikmete vahelistest liiga jäikadest piiridest.

vrđ **enmeshment**

vt ka **emotional cut-off, emotional distance, emotional divorce**

**dominant dyad** valitsev kaksiksuhe\*

Peresüsteeme valitseva suhte järgi eristav nähtus. Näiteks võib tuumperekonnas valitseda suhe paari vahel või vanema ja lapse vahel, kogu peresüsteemis aga näiteks vanavanema ja lapselapse suhe.

**double bind** topeltlõks

Emotsionaalselt häiriv dilemma suhtluses, milles indiviid võtab samaaegselt vastu kaks või enam vastuolulist sõnumit, kusjuures üks sõnum välistab teise. *Topeltlõks* ilmneb

juhul, kui indiviid on mingil põhjusel võimetu dilemmaga silmitsi astuma, ei saa seda seetõttu lahendada ega ka olukorrast välja astuda.

vt ka **split double bind**

**dyad** kaksiksuhe\*

1 Kahest isikust koosnev süsteem.

2 Kahe isiku vaheline suhe.

**2 = dyadic relationship**

**dyadic relationsip = dyad**

## **E**

**ecogram** sotsiaalmajanduslik genogramm\*

*Genogrammi ja sotsiaalmajandusliku kaardi kombinatsioon.*

vt ka **genogram, ecomap**

**ecomap** sotsiaalmajanduslik kaart\*

Skeem, millel on graafiliselt esitatud indiviidi sotsiaalsed ja majanduslikud suhted tema keskkonnaga. Näiteks on seal välja toodud tema suhted sõprade, töökoha, hobide, kirikuga jne.

vt ka **genogram, ecogram**

**emotional cut-off** emotsionaalne äralõigatus\*

*Sulandumisega toimetuleku viis, mille korral lõigatakse läbi emotsionaalsed suhted päritoluperest. See võib toimuda füüsilise distantse tekitamisega, harva suhtlusega või perekonna juuresolekul emotsionaalsete teemade vältimisega.*

vt ka **emotional distance, emotional divorce, fusion**

**emotional distance** emotsionaalne distant\*

Kahe inimese vaheline distant, mille põhjus on lähedusega seostatud ärevus.

vt ka **emotional cut-off, emotional divorce, disengagement, disengaged family**

**emotional divorce** emotsionaalne lahutus\*

Märkimisväärne *emotsionaalne distant* ja sideme puudumine partnerite vahel. Võib juhtuda suhtes, kus ei esine palju erimeelsusi, kuid kus ei jagata väga isiklikke tundeid.

vt ka **emotional cut-off, emotional distance, disengagement, disengaged family**

**emotion-focused therapy** emotsioonikeskne teraapia\*

Pereteraapias kasutatav teraapiavorm, mis püüab paaride ja perekondade võimsate emotsionaalsete kogemuste tõttu moodustunud jäiku suhtlemismustreid lõhkuda, uurides juurdunud harjumusi ja muutes emotsionaalseid reaktsioone. Kasutatavad tehnikad on näiteks *ümbersõnastamine* ja *restruktureerimine*.

vt ka **reframing, restructuring**

**empty nest syndrome** tühja pesa sündroom

Olukord, kus vanemad ei suuda hakkama saada laste iseseisvumise ja omaette elama asumisega.

**enactment** läbimängimine\*

Teraapias kasutatav tehnika, milles terapeut palub perel läbi mängida kodus aset leidnud konfliktistsenaariumi. Selle eesmärk on pakkuda terapeutile võimalust pereliikmete lugude asemel perekonda tegelikku käitumist jälgida.

**encounter group** enesearengugrupp

Inimeste rühm, kelle kohtumise eesmärk on emotsioone vabalt sõnastades ja neile reageerides oma tundlikkust arendada.

**enmeshed family**

segunenud perekond

Perestruktuur, mida iseloomustab pereliikmete vaheliste piiride ja hierarhia hägustumine ja *eristumise* puudumine. Vanema ja lapse rollid ei ole selgelt paigas, vaid muutuvad suvaliselt ja sageli. Kõigi pereliikmete vahel on tugevad *koalitsioonid* ning ühe liime teod, tunded või mõtted kanduvad lööklainetena üle terve perekonna.

vrd **disengaged family**vt ka **undifferentiated family ego mass, fusion, differentiation****enmeshment**

segunemine

Suhete struktuur, mida iseloomustab osaliste piiride ja hierarhia hägustumine ja eristumise puudumine. Seda võib põhjustada näiteks teise vanema vastu moodustatud vanema-lapse koalitsioon, kus viimaste vahel võivad piirid moonduda ja see omakorda võib põhjustada lapse muutumist perekonna *süüptomikandjaks* või *patuoinaks*.

vrd **diengagement**vt ka **fusion****environment sensitivity**

keskkonnatundlikkus

Toimiv perekond, millel on ühine võime üksteisega koostööd teha ning ühine arusaam organiseeritud ja mõistetavast keskkonnast.

**establishing rapport = joining****executive subsystem**

täidesaatev allsüsteem\*

*Pere allsüsteem*, mis vastutab otsuste tegemise, ressursside jaotamise ja lastekasvatamise eest. Enamasti on selleks tuumperekonna lapsevanemad.

vt ka **family subsystems**

**experiential family therapy** kogemuslik pereteraapia

Pereteraapia vorm, mis julgustab pereliikmeid peidetud või alateadlikke probleeme tuvastama ja lahendama kogemuslike ja aktiivsete tehnikate kaudu nagu *rollimäng* ja *skulpteerimine*.

vt ka **role play, family sculpting**

**extended family** laiendatud pere

1 Tuumperekond ja nende lähisugulased (vanavanemad, onud-tädid).

2 Perekond, kus elab koos kolm või enam põlvkonda.

**extrafamilial dimension** pereväline mõõde\*

Kõik nähtused, mis jäävad perekonnast väljapoole.

**extrafamilial triangle** pereväline kolmnurk\*

Suhtekolmnurk, mis koosneb kahest pereliikmest ja ühest perekonnavälisest liikmest.

## F

**family actant** pere aktant\*

Isik, kes täidab peresüsteemi ülesandeid (nt *homöostaasi* säilitamine jms) olenemata sellest, mis roll (nt ema, isa, laps jne) tal peres on.

vt ka **family actor**

**family actor** pere näitleja\*

Isik, kes mängib perekonnas kindlat rolli olenemata sellest, kas teised seda tunnustavad või kas see vastab tema rollile (isa, ema, laps).

vt ka **family actant**

**family album** perealbum

Teraapiameetod, mille korral palub terapeut perekonnal oma perealbumi joonistada ja mille eesmärk on aidata lapsel vanemate lahutust, selle lõplikkust ja oma tundeid selle kohta paremini mõista.

**family angel** perekonna ingel

Perekonna idiosünkraatiline roll; pereliige, kellele projitseeritakse ainult häid omadusi.  
vrd **family scapegoat**

**family assessment** perekonna hindamine

Pereintervjuud, mis on koostatud peresuhete protsessi ja struktuuri hindamiseks ning mille eesmärk on avastada, milline seos on eelmainitud üksikliikmete käitumise ja sümptomitega.

= **family evaluation**

**family constellations** perekonstellatsioonid, süsteemsed paigutused

Teraapias kasutatav metoodika, mis seisneb perekonna olulise probleemi lahendamises ruumilise kujundina. *Perekonstellatsiooni* abil püütakse ühe seansi jooksul esile tuua perekonna mitme põlvkonna eelnevalt tuvastamata dünaamika. Selle dünaamika teadvustamine aitab pereliikmetel toime tulla olevikus avaldunud probleemide ja konfliktidega.

= **systemic constellations, systemic family constellations**

**family counseling = family therapy**

**family ego mass = undifferentiated family ego mass**

**family evaluation = family assessment**

**family ledger** pere arvestusraamat\*

Metafoor perekonna üle mitme põlvkonna toimuvast arvepidamisest teenete ja võlgade kohta, kusjuures ootus on, et *arvestusraamat* oleks tasakaalus.

vt ka **revolving slate, rubber fence**

**family legacy** perekonna pärand

Perekonna ootused, hoiakud ja käitumismustrid, mida pärandatakse ühelt põlvkonnalt teisele.

vt ka **revolving slate**

**family life-cycle** pere elukaar

Perekonna arengut dünaamilise protsessina vaatlev teoreetiline mudel, mida iseloomustavad muutusi ja perekonna ümberkorraldamist nõudvad arenguetapid.

**family mandate** perekonna käsk\*

Vaikiv ülesanne, mille perekond annab üle mitme põlvkonna konkreetsele pereliikmele tema positsiooni tõttu perekonnas. Näiteks tunnevad vaesest perest pärit inimesed tihti suuremat survet end majanduslikult kindlustada, samuti nagu emigreeruv inimene tunneb suuremat survet uues riigis hästi hakkama saada jne.

**family map = genogram**

**family martyr** perekonna märter

Pereroll, mille on enda peale võtnud pereliige, kes ohverdab enda huvid perekonna heaks.

vt ka **family angel, family scapegoat, parental child**

**family myths** peremüüdid

Pereliikmete ühised kaitsehoiakud, mis aitavad säilitada perekonna *homöostaasi*, seda eriti raskuste või kriisi puhul, kui perekonda ähvardavad muutused või lagunemine.



**family of orientation** orientatsiooniperekond

Sotsioloogiatерmin pere kohta, millesse on sünnitud ja kus on arenetud; seda ei saa ise valida.

vrд **family of procreation**

**family of origin** päritolupere

Isiku vanemad ja õved; tavaliselt viitab täiskasvanu tuumperekonnale, millest ta pärineb.

**family of procreation** teostusperekond\*

Sotsioloogiatерmin pere kohta, mida soovitakse abielludes luua. Selles saavad inimesed potentsiaalselt teostada oma unistusi ja soove.

vrд **family of procreation**

**family projection** pereprojitsioon\*

Protsess, mille korral ühe või mõlema vanema probleem kantakse üle ühele või mitmele lapsele. See võib juhtuda siis, kui vanemad on keskendunud lastele rohkem kui oma raskustele. Säilitatakse näiv harmooniline suhe lapse arvelt, kes võib seetõttu saada *süüptomikandjaks*.

vt ka **identified patient**

**family psychodrama** pere psühhodraama

Pereteraapias kasutatav *psühhodraama* vorm, kus pereliikmed mängivad läbi omavahelisi suhtemustreid.

vt ka **psychodrama**

**family psychotherapy = family therapy**

**family reconstruction** pere rekonstrueerimine

Virginia Satiri loodud pereteraapiatehnika, mille eesmärk on põhjalikult tutvuda oma pere juurtega ja nendega kontakti saavutada, muuta oma hoiakuid mineviku kohta ja saavutada taas valikuvabadus.

**family rituals** pererituaalid

Sümboolse tähendusega korduvad sündmused, tegevused ja suhtlemisviisid, mis loovad ja kindlustavad perekonna identiteeti ning annavad pereliikmetele vajaliku ühtekuuluvustunde. Uurijad on leidnud, et rituaalide kaudu on võimalik uurida peresüsteemi korraldust ja anda sellisele ühiselule tähendust.

vt ka **rituals**

**family rules** perereeglid

1 Deskriptiivne termin perekonna käitumismustrite kohta, mida saab vaadelda ja ennustada.

2 Pereliikmete omaks võetud kohustused, mis juhivad nende vahelist suhtlust.

**family scapegoat** perekonna patuoinas

Perekonna idiosünkraatiline roll; pereliige, tihti *süüptomikandja*, kellele on projitseeritud kõik perekonna probleemid, kuid keda säilitatakse peresüsteemis, kuna see aitab teistel pereliikmetel oma probleeme *ümber suunata*.

vrđ **family angel**

vt ka **family projection, detouring**

**family script** perestsenaarium\*

Perekonnas esinevate alateadlike mõtlemis- ja käitumismustrite, nt konkreetsete *peremüütide* väljendus. Selle teadvustamine loob eeldused selle muutmiseks.

vt ka **life script**

**family sculpting** skulpteerimine\*, pereskulptuuri loomine\*

Teraapias kasutatav *psühhodraamatehnika*, milles üks pereliige asetab teised pereliikmed teraapiaseansil sellistesse asukohtadesse ja asenditesse, mis sümboliseerivad nende tegelikke suhteid. *Perekonstellatsioonide* eelkäija.

= **sculpting**

vt ka **family sculpture, family constellations, psychodrama**

**family sculpture** pereskulptuur

*Skulpteerimisel* moodustatud inimeskulptuur.

vt ka **sculpting, family constellations**

**family simulation** peresimulatsioon\*

**1** Koondtermin, mis hõlmab *rollimänguga* seotud teraapiatehnikaid.

**2** Teraapias kasutatav tehnika, mis kasutab erinevate loomulike olukordade esitamiseks või imiteerimiseks *rollimängu*.

vt ka **role play**

**family spokesperson** perekonna eestkõneleja\*

Perekonna roll, mille (vabatahtlikult või perekonna surve) enda peale võtnud pereliige püüab rääkida kõigi eest, avaldades terapeudile perekonna kannatusi, leina, tundeid jne.

**family structure** perestruktuur

Perekondade funktsionaalne korraldus, mis mõjutab pereliikmete suhtlust.

**family subsystems** pere allsüsteemid

Peresüsteemi allsüsteemid, mida nimetatakse *koalitsioonideks* või liitudeks. Need koosnevad tavaliselt kahest või kolmest liikmest, neil on oma reeglid, piirid ja omadused ning need võivad ajas muutuda.

vt ka **family suprasystems, coalition**

**family suprasystems** pere suprasüsteemid

Peresüsteemi ümbritsevad süsteemid nagu *laiendatud pere*, nende kultuuriline taust, geograafiline piirkond, rahvuslik süsteem jne.

vt ka **family subsystems**

**family systems theory** peresüsteemide teooria

Murray Bowen'i teooria, mille järgi ei saa mõista indiviide üksteisest eraldi, vaid nende perekondade osana.

vt ka **family systems therapy**

**family systems therapy** süsteemne pereteraapia

Pereteraapia süsteemne vorm, mis tugineb *süsteemiteooriale* ja mis lähtub põhimõttest, et kui peresüsteemi üks liige suudab suhete düsfunktsionaalseid mustreid tuvastada ja muuta, suudavad seda ka teised selle inimsüsteemi liikmed ning et muutus ühes pereliikmes toob juba iseenesest kaasa muutuse ka teistes. Enamasti mõeldaksegi pereteraapia all *süsteemset pereteraapiat*.

vt ka **family therapy**

**family therapist** pereterapeut

Pereteraapiat praktiseeriv *psühhoterapeut*.

**family therapy** pereteraapia, perekonnapsühhoterapia

*Psühhoterapia* vorm, mis tugineb seisukohale, et psühholoogilised probleemid on sageli seotud peresuhetega, ja mille eesmärk on kahjulike suhte- ja suhtlusmustrite muutmine. Enamasti mõeldakse pereteraapia all *süsteemset pereteraapiat*.

= **family psychotherapy, family counseling**

vt ka **psychotherapy, family systems therapy**

**feminist family therapy**                      feministlik pereteraapia

Pereteraapia vorm, mille järgi peresüsteemides esinevaid konflikte põhjustavad sugudevahelised sotsiaalsed ja poliitilised erinevused. Kasutatavad tehnikad on näiteks *demüstifitseerimine* ja *modelleerimine*.

vt ka **demystification, modeling**

**follow-up contact**                              jätkukontakt\*, järelkontakt\*

Tavaliselt mitu kuud pärast teraapia lõppu telefoni, kirja vms meediumi teel peetav vestlus, kus pereliikmed saavad arutleda oma arengu ja raskuste üle pärast teraapia lõppu ja terapeut koguda andmeid tulemuste kohta.

vt ka **therapy session, termination, follow-up session**

**follow-up session**                              jätkuseanss, järelseanss

Tavaliselt mitu kuud pärast teraapia lõppu peetav jätkukohtumine, kus pereliikmed saavad arutleda oma arengu ja raskuste üle pärast teraapia lõppu ja terapeut koguda andmeid tulemuste kohta.

vt ka **therapy session, termination, follow-up contact**

**formulation**                                      probleemi sõnastamine\*

Terapeudi hüpoteesi sõnastamine selle kohta, mis on kliendi *esitletava probleemi* tekitanud ja mis seda säilitab.

vt ka **presenting problem**

**function of the symptom**                      sümptomi ülesanne\*

Idee, et sümptomi ülesanne on sageli pereliikmete tähelepanu ähvardavalt konfliktilt kõrvale suunata või neid selle eest kaitsta.

**functional coalition** toimiv koalitsioon\*

Koalitsioon, mille korral paarivaheline suhe on perekonnas tugevaim ning teised kanalid on avatud ja üksteisega enam-vähem võrdsed.

vt ka **coalition, parental coalition**

**fusion** sulandumine

Indiviidi ja teiste inimeste vaheliste psühholoogiliste piiride hägustumine, mis kahjustab emotsionaalset ja intellektuaalset funktsioneerimist.

vrđ **differentiation**

vt ka **enmeshment**

## G

**generational boundaries** põlvkondadevahelised piirid

Pereliikmete rollide vahelised nähtamatud piirid. Hästitoimivates peredes on vanemate ja laste vahel kehtestatud selged piirid, mille korral lapsed saavad jääda lapse rolli ja lapsevanemad lapsevanemate rolli.

vt ka **enmeshed family, parentification**

**generation-gap coalition** põlvkondadevahelise lõhega koalitsioon\*

Koalitsioon, mille korral paar ja järeltulijad moodustavad mõlemad üsna sidusa üksuse, kusjuures põlvkondadevaheline suhtlus on minimaalne.

vt ka **coalition**

**genogram** genogramm, perekaart, peresuhete kaart

Peresüsteemi skeem, millel on kujutatud pereliikmed, nende sugu, suhted ja haiguslood. Kasutatakse teraapias perekonna korduvate mustrite ja pärilike kalduvuste tuvastamiseks.

= **family map**

**Greek chorus**

Kreeka koor

*Juhendamis-* või *konsultatsioonirühm*, kes jälgib seanssi *vaatlusruumis* läbi ühepoolse peegli või sisetelevisiooni kaudu ja saadab teraapiaruumi sõnumeid. Need sõnumid võivad hõlmata näiteks arvamust perekonna muutumispotentsiaali kohta, terapeudi nõustamist või temaga mittenõustumist.

vt ka **consultation, live consultation, supervision, live supervision, observation room, reflective team**

**group therapy**

grupiteraapia, rühmateraapia

Psühhoteraapia vorm, milles terapeut või terapeudid käsitlevad ja ravivad väikest klientide rühma ühe üksusena. See termin võib viidata psühhoteraapia mis tahes tüübile, mis viiakse läbi grupivormis.

vrđ **individual therapy**

vt ka **parental group therapy, psychotherapy**

**H****holding therapy**

hoidmisteraapia

Vastuolulise *kiindumusteraapia* levinud vorm, mille korral püütakse lapse *kiindumushäiret* ravida tema pikaajalise kinnihoidmise abil, püüdes samal ajal õhutada lapses raevu, meeleheidet ja muid negatiivseid emotsioone ning nõudes äärmuslikku kuulekust, mis kõik peaks selle teooria järgi taastama kiindumussuhte.

vt ka **attachment therapy, attachment disorder**

**homeostasis**

homöostaas, tasakaaluseisund

Peresüsteemi kalduvus iseennast reguleerida, et säilitada sisemist stabiilsust ja hoida ära muutusi. Sellel võib olla nii positiivne (nt positiivsete mustrite säilitamine, perekonna koos hoidmine) kui ka negatiivne (nt negatiivsete mustrite säilitamine, täiskasvanud järglaste vabaks mittelaskmine, *segunemine*) mõju.

vt ka **enmeshment**

**hypothetical questions**                      hüpoteetilised küsimused

Terapeudi tehnika, mille korral ta palub kliendil kujutleda olukorda, mis erineb tegelikkusest. Selle eesmärk võib olla näiteks kliendi kujutlusvõime ja loovuse ergutamine, uute suhtetähenduste või suundade leidmine.

vt ka **intergenerational questions, metaphorical questions, relational questions, process questions, comparison questions**

## **I**

**identified patient (IP)**                      sümptomikandja

Pereliige, kes on düsfunktsionaalse perekonna sümptomi kandja, kelle perekond on probleemseks hinnanud ja kelle tõttu algselt teraapiasse pöörduetakse.

= **symptom bearer**

**individual therapy**                      individuaalteraapia

*Psühhoteraapia* vorm, milles terapeut töötab vaid ühe kliendiga ega süvene laiemasse süsteemi.

vrđ **group therapy**

vt ka **family therapy, psychotherapy**

**instigation**                      õhutamine\*

*Väändunud kolmnurk*, mille üks osalistest (nt ema või isa) õhutab teist pidevalt kolmanda (laps) vastu karmi kätt kasutama, kuid keeldub ise seda tegemast.

vt ka **perverse triangle**

**intergenerational intimidation**      põlvkondadevaheline heidutamine\*

Olukord, kus pereliige tunneb end survestatuna vanema põlvkonna ootustele vastama. Selle põhjus on laste sõltuvus oma vanematest ning seda väljendavad pereprotsessid nagu *kolmnurka haaramine* ja *nähtamatud lojaalsused*.

vt ka **triangulation, invisible loyalties**



**intergenerational questions** põlvkondadevahelised küsimused\*

Teraapias kasutatav tehnika, kus terapeut küsib peresuhete põlvkondadevahelisi aspekte uurivaid küsimusi.

vt ka **hypothetical questions, metaphorical questions, relational questions, process questions, comparison questions**

**intergenerational reconciliation** põlvkondade lepitamine\*

Põlvkondadevahelise konflikti lepitamine; seda saab saavutada näiteks pereteraapia kaudu.

**intergenerational triangulation** põlvkondadevaheline kolmnurka haaramine\*

*Kolmnurka haaramine*, mis toimub eri põlvkondade vahel.

vt ka **triangulation**

**interpersonal distance sensitivity** inimestevaheline distantsitundlikkus\*

Perekonna ühine arusaam maailmast, mis on iga pereliikme jaoks jagatud üksteisest sõltumatuteks reaalsusteks, nii et igaüks püüab oma maailma ainulaadsust säilitada, tuues ohvriks pereliikmete vahelise koostöö.

vt ka **consensus sensitivity, environment sensitivity, disengagement, disengaged family**

**interpersonal psychotherapy** interpersonaalne psühhoteraapia

Lühiajaline ja kiindumusprobleemidele keskenduv psühhoteraapia vorm, mis keskendub inimeste vabastamisele sümptomitest.

**intervention** sekkumine

**1** Koondtermin tegevuste kohta, mille eesmärk on inimeste käitumist, emotsionaalset seisundit või tundeid muuta.

**2** Psühholoogilise sekkumise lühendatud vorm.

**2 = psychological intervention**

**invisible loyalties** nähtamatud lojaalsused

Pereliikme teadvustamata püüd maksta (enamasti vanemale põlvkonnale) tagasi mingit „võlga“; võib viia pereliikme isikliku arengu ohverdamiseni.

vt ka **family ledger, intergenerational intimidation**

**I-position** mina-positsioon

Suhtlustehnika, mis toob teiste süüdistamise asemel esile inimese isiklikku arvamust. Seda kasutatakse konfliktsete ja suhtlusprobleemidega suhete puhul.

## **J**

**joining** liitumine\*, usaldusliku suhte loomine\*

*Strukturaalse pereteraapia* esimene etapp, milles terapeut tekitab enda ja pereliikmete sarnaste kogemuste ning *eneseavamise* kaudu perekonnaga usaldusliku ja lugupidava sideme (ehk *terapeutilise liidu*).

= **establishing rapport**

vt ka **therapeutic alliance, self-disclosure, termination**

## **L**

**life script** elustsenaarium\*

Lapsepõlves väljakujunenud alateadlike käitumismustrite väljendus, mis juhib isiku elu. Selle teadvustamine loob eeldused selle muutmiseks.

vt ka **family script**

**linear questioning** lineaarne küsitlemine

Teraapias kasutatav tehnika, mille eesmärk on luua lihtsaid põhjuse ja tagajärje suhteid. Näiteks võidakse küsida isiku käitumise põhjuste ja tunnete kohta.

vrđ **circular questioning**

vt ka **linearity, triadic questioning, circular questioning, reflexive questioning**

**linearity**

lineaarsus

1 Idee, et üks sündmus on põhjus ja teine tagajärg.

2 Inimkäitumise puhul idee, et üks käitumine on stiimul ja teine reaktsioon.

vrđ **circularity**

**live consultation**

vahetu nõustamine\*

Terapeudi nõustamine nii, et nõustaja on kas seansil kohal või jälgib seanssi vaatlusruumist ja annab hiljem terapeutile tagasisidet.

vt ka **consultation**

**live supervision**

vahetu töönõustamine\*

Pereterapeudi *töönõustamine* nii, et *töönõustaja* jälgib seanssi näiteks ühepoolse peegli või sisetelevisiooni kaudu ja saab talle vajadusel sõnumeid saata.

vt ka **supervision, supervisor**

**M****marital schism**

lõhenenud abielu\*

Paarivaheline suhe, milles ei suudeta leida ühiseid eesmäärke ega *rollide komplementaarsust* ning partnerid ei ole oma vanemate sidemetest, kusjuures toimub pidev võitlus laste lojaalsuse pärast ja esineb krooniline konflikt.

vt ka **marital skew, role complementarity, differentiation**

**marital skew**

kiivas abielu, asümmeetriline abielu\*

Paarivaheline asümmeetriline suhe, kus kokku on saanud tugev ja nõrk isiksus; tugev isiksus domineerib suhet ja nõrk isiksus võimaldab seda kas avalikult või varjatult.

vt ka **marital schism**

**marital therapy** abieluteraapia, abielunõustamine

Psühhoteraapia vorm, mis aitab abielupaari probleeme lahendada.

= **marriage counseling**

**marriage counseling = marital therapy**

**maternal rejection** emapoolne hülgamine\*

Ema käitumismuster, mis võib hõlmata lapse vastu huvi puudumist, temast distantseerumist ja lapsevastast füüsilist vägivalda.

vt ka **paternal rejection**

**metaphorical object** metafoorne objekt

*Metaforiseerimisel* kasutatav objekt, mis sümboliseerib midagi tähenduslikku peresuhetes.

vt ka **metaphorization**

**metaphorical questions** metafoorsed küsimused

*Metaforiseerimisel* kasutatavad küsimused.

vt ka **metaphorization, intergenerational questions, hypothetical questions, relational questions, process questions, comparison questions**

**metaphorization** metaforiseerimine

Terapeudi tehnika, mille korral ta pakub perekonna keerukate suhete väljendamiseks metafoori, mille abil suudetakse näha uusi suhetähendusi. Seda peetakse üheks parimaks viisiks terapeutilist liitu tugevdada, kuna tihti mõtestavad pereliikmed ise oma suhteid metafooridena, nt tuntakse end puurilinnu, abikaasa jalamati või tühjakspigistatud sidrunina või tuntakse, et partnerite vahel on sein.

vt ka **metaphorical questions**

**Milan group**

Milano koolkond

Mara Selvini Palazzoli juhitud pereteraapia koolkond Milanos, mis pani 1970ndatel aluse süsteemsele pereteraapiale.

vt ka **Milan systemic family therapy**

**Milan systemic family therapy**

Milano süsteemne pereteraapia

*Milano koolkonna* väljatöötatud pereteraapiamudel kasutab peresuhete käsitlemisel küberneetika mõisteid ja *tsirkulaarse* *küsitlemise* tehnikat ning toetub *konstruktivismile*, mistõttu peab terapeut perega suheldes võtma neutraalse hoiaku.

= **systemic therapy 2**

vt ka **Milan Group, circular questioning, constructivism**

**mirroring**

peegeldamine

Teraapias kasutatav tehnika, milles pereliikmed on üksteise poole näoga ja üks peab teise kõiki liigutusi jäljendama. Juhi ja jäljendaja rollid vahetuvad. Selle eesmärk on parandada tähelepanu- ja koostöövõimet ning vajadust kontrollida või alluda.

**modeling**

modelleerimine

Psühhoterapias kasutatav meetod, mille järgi klient õpib jäljendades ja ilma terapeudi suulise juhendusest.

**multidimensional family therapy** mitmedimensiooniline pereteraapia

Pereteraapia vorm, mille eesmärk on ravida sõltuvus- ja käitumisprobleemidega noorukeid ning mis kasutab nii *individuaalteraapia* ja pereteraapia tehnikaid kui ka muid süsteemseid sekkumistehnikaid.

vt ka **individual therapy**

**multidirectional partiality**

erapoolikus kõigi osaliste suhtes\*

Terapeudi võime jääda kõigi teraapia osaliste suhtes neutraalseks ning võtta iga pereliikme ja ka puuduva liikme vaatenurk.

**multigenerational family therapy** põlvkondadeülene pereteraapia\*

Pereteraapia vorm, mis uurib perekonna olevikuprobleemide mõistmiseks ja seletamiseks ning tulevikuraskuste ennustamiseks mitme põlvkonna suhteid.

= **transgenerational family therapy**

**mutuality** vastastikkus\*

Harmooniline suhe, mida iseloomustab pereliikmete huvide mitmekesisus ja mis võimaldab samal ajal nii individuaalsete identiteetide kui ka tugevate inimestevaheliste sidemete olemasolu.

**mystification** 1 müstifitseerimine, 2 müstifikatsioon

1 Probleemi (kogemuse, teo, protsessi jms) vääriti määratlemine selle varjamise, moonutamise jms segadusseajamise eesmärgil. Näiteks võib vanem lapse kogemust või mälestust eitada, seda ümber nimetada jne. 2 *Müstifitseerimisprotsessi* tulemus.

vt ka **demystification**

## N

**narrative therapy** narratiivteraapia

Pereteraapias kasutatav teraapiavorm, mis põhineb postmodernsetel filosoofilistel printsiipidel ja *sotsiaalsel konstruksionismil* ning mis uurib patsientide lugusid oma kogemuste kohta, et sealt tähendusi leida. Rõhk on kontekstil, *probleemi eksternaliseerimisel* ja *pere rekonstrueerimisel*.

vt ka **social constructionism, problem externalizing, family reconstruction**

**need complementarity** vajaduste komplementaarsus\*

Suhted, mille liikmed nõuavad üksteiselt ülemääraste isiklike vajaduste rahuldamist sõltumatuse ja *eristumise* hinnaga.

vt ka **differentiation, complementary relationship**

**non-voluntary families** suunatud pered\*

Pered, kes ei ole vabatahtlikult teraapiasse tulnud, vaid nad on sinna suunanud näites kohus, sotsiaalkomisjon või kooliasutus. Selliste perede puhul võib muutumissoov olla väike või üldse puududa.

**normalizing** argistamine\*

*Ümbersõnastamise* võtte, mille korral terapeut selgitab perekonnale, et nende probleem on normaalse inimkogemuse osa. Seda kasutatakse juhul, kui pereliikmed usuvad, et nende kogemus on väga ebatavaline, kuigi tegelikult satuvad paljud inimrühmad samade probleemidega silmitsi, nt kärgperede, sisseerännanute või seksuaalvähemuste raskused.

vt ka **reframing**

**nuclear family** tuumperekond, tuumikperekond, tuumpere

Perekond, mille moodustavad vanem(ad) ja laps(ed).

## O

**object relations theory** objektisuhete teooria

Psühhoanalüütiline teooria, mille järgi viis, kuidas täiskasvanud inimesed teiste inimestega ja olukordadega suhestuvad, on välja kujunenud lapsepõlves kogetud perekonnaga seotud kogemustest. Nii valitakse enamasti suhteid lootusega, et need parandaksid lapsepõlve ebaturvalisi kiindumussuhteid, ning vanemate negatiivsed mustrid projitseeritakse oma partneritele. Kasutatavad tehnikad on näiteks *kolmnurgast eemaldamine*, *kaasteraapia* ja *psühhoanalüüs*.

vt ka **detriangulation, co-therapy, psychoanalysis**

**observation room** vaatlusruum

Ruum, kus *töönõustajad* või *konsultandid* saavad ühepoolse peegli või sisetelevisiooni kaudu seanssi jälgida.

vt ka **supervisor, consultant, live supervision, live consultation, Greek chorus**

**open contract** avatud leping

*Teraapialeping*, millel ei ole kindlat ajapiirangut.

vt ka **therapy contract**

## P

**parallel treatment** paralleelravi

**1** Vaimseid probleeme ja sõltuvusprobleeme ravitakse samal ajal, aga eri professionaalide poolt.

**2** Ravivõte, mille korral üht patsienti ravides ravitakse samal ajal kaudselt ka teist.

vt ka **camouflaged couple therapy**

**parent surrogate** asendusvanem

Täiskasvanu, kes täidab lapse arengus puuduva lapsevanema rolli.

**parental alienation syndrome** 1 vanema võõrandamise sündroom\*, 2 vanemast võõrandumise sündroom

**1** Psühholoogilise manipulatsiooni vorm, mille korral last manipuleeritakse ühe vanema suhtes hirmu, austuse puudumist või vaenulikkust üles näitama; selle tulemusena väärkoheldakse nii last kui ka vanemat, kellele see tegevus on suunatud.

**2** Punktis 1 kirjeldatud manipuleerimise tagajärjel vanemast võõrandumise protsess.



**parental child** vanemlik laps, vanemlikustatud laps

Laps, kes on võtnud või keda on sunnitud võtma vanema rolli.

= **parentified child**

vt ka **parentification**

**parental coalition** vanemate koalitsioon\*

Perekonna selgelt määratletud *allsüsteem*, mille korral paar moodustab omavahel *koalitsiooni* ja kehtestab põlvkondade vahel selged piirid.

vrđ **coalition, marital schism, marital skew, family subsystems**

**parental group therapy** lapsevanemate grupiteraapia

*Grupiteraapia* vorm, milles ravitakse korraga mitut samast soost lapsevanemat. Seda kasutatakse sageli tugevate häiretega laste vanemate puhul, kes käivad samal ajal ka *individuaal-* või *grupiteraapias*.

vt ka **group therapy, individual therapy**

**parent-child coalition** vanema-lapse koalitsioon

*Konflikti ümbersuunamisstrateegia*, mille korral üks vanem moodustab lapsega liidu teise vanema vastu.

vt ka **detouring, perverse triangle**

**parentification** vanemlikustamine

*Rollide komplementaarsust* hõlmav käitumismuster, kus laps võtab või sunnitakse võtma vanema rolli. Seda võib põhjustada näiteks *vanema-lapse koalitsiooni* tekkimine, mille korral laps võib käituda teise vanema suhtes lapsevanemana.

vt ka **role complementarity, parent-child coalition**

**parentified child = parental child**

**parts technique** osade tehnika\*

Terapeudi tehnika, milles pereliikmel palutakse kujutleda ja määratleda enda osi. Selle eesmärk on aidata inimesel on isiksuse eri tahke mõista ja nendevahelisi konflikte lepitada.

vt ka **sculpting, family sculpture, family constellations**

**paternal rejection** isapoolne hülgameine\*

Isa käitumismuster, mis võib hõlmata lapse vastu huvi puudumist, temast distantseerumist ja lapsevastast füüsilist vägivalda.

vt ka **maternal rejection**

**pathogenic family** patogeenne pere\*

Perekond, mille *kohanemis-* ja *toimetulekumehhanismid* on ammendunud. Sellise perekonna liikmed on krooniliselt kinni stereotüüpsetes suhtemustrites, mis piiravad tugevalt nende valikuvõimalusi, ent ka alternatiivid näivad võimatud. Selline keskkond soodustab järeltulijas äärmiselt düsfunktsionaalset käitumist.

vt ka **adaptive mechanism, coping mechanism**

**pathological triangle = perverse triangle**

**perverse triangle** väärdunud kolmnurk, loomuvastane kolmnurk\*

Düsfunktsionaalne suhtemuster, mille puhul laps sunnitakse ühe vanemaga teise vastu liidu moodustama.

= **pathological triangle**

vt ka **parent-child coalition**

**photographic genogram** fotograafiline genogramm\*

Teraapias kasutatav tehnika, mille korral jutustatakse pere lugu tähenduslike perefotode abil.

vt ka **genogram, family album**

**play therapy**

mänguteraapia

Psühhoteraapias kasutatav tehnika, mida kasutatakse enamasti laste puhul, võimaldades neil mängu kaudu oma kogemusi ja tundeid väljendada. Mõned pereterapeudid on seisukohal, et vanema ja lapse mängu dünaamikat on võimalik üldistada kogu peredünaamikale.

**positive connotation**

positiivne konnotatsioon, positiivne varjund\*

*Ümbersõnastamise* võtte, mille korral kirjeldatakse pereliikmete sümptomaatilist käitumist tavalise negatiivse kirjelduse asemel positiivselt. Selleks pööratakse enamasti tähelepanu sümptomaatiliselt käituva pereliikme kavatsusele, näiteks nimetatakse selleks soovi perekonna *homöostaasi* säilitada.

vt ka **reframing, developmental reframing, normalizing, homeostasis**

**presenting problem**

esitletav probleem\*

Teraapiasse sisenemisel esitletav probleem, tihti on selleks perekonna *süüptomikandja*.

vt ka **identified patient**

**primary triangle**

peamine kolmnurk\*

Peresüsteemi põhiüksus: ema, isa ja laps.

**problem externalizing**

probleemi eksternaliseerimine

*Narratiivteraapia* praktika, mis tähendab probleemi objektistamist või isegi isikustamist. Selle eesmärk on probleemi muutmine inimesest või suhtest eraldi seisvaks üksuseks, mis aitab perekonnal see lahendada.

vt ka **narrative therapy, reframing**

**process questions**                      protsessiküsimused\*

Teraapias kasutatav tehnika, mille korral terapeut küsib küsimusi, mis aitavad pereliikmetel tuvastada ja mõista enda reaktsioone teiste käitumisele.

vt ka **intergenerational questions, metaphorical questions, relational questions, hypothetical questions, comparison questions**

**professional handicap**                      erialaselt halvav tõke\*

Terapeudi enda elukogemusest tulenev korduv ummik, mille korral ta ei saa perekonda konkreetse probleemiga aidata, kuna on selle suhtes ülitundlik.

vt ka **therapeutic impotence**

**pseudodemocratic coalition**                      pseudodemokraatlik koalitsioon\*

*Koalitsioon*, mille korral kõik kanalid on enam-vähem võrdse tähtsusega, aga kus partnerite vaheline koalitsioon ja vanemaroll ei ole kuigi hästi eristatud.

vt ka **coalition**

**pseudohostility**                      pseudovaenulikkus\*

Pereliikmete vahel esinev näivald vaenulik suhe, mis varjab lähedusega seotud ärevust.

vrđ **pseudomutuality**

**pseudomutuality**                      pseudovastastikkus\*

Pereliikmete vahel esinev näivald üliharmooniline ja üksteist täiendav suhe, mis tegelikult varjab sügavaid konflikte ja mis on moodustatud pereliikmete eristumise arvelt.

vrđ **pseudohostility**

vt ka **mutuality, enmeshment**

**psychoanalysis****psühhoanalüüs**

Teraapiavorm, milles kasutatakse patsientide ravimisel vabu assotsiatsioone ja unenägude analüüsi ning üldisemalt allasurutud ja unustatud kogemuste ja tunnete taastamist ja ümberhindamist.

vt ka **psychoanalytic family therapy**

**psychoanalytic family therapy** psühhoanalüütiline pereteraapia

Pereteraapia koolkond, mis püüab pereteraapiasse integreerida psühhoanalüütilisi kaemusi, mõisteid ja teraapiaprotsesse. Kasutatavate tehnikate hulgas on *psühhoanalüüs* ja *liitumine*.

vt ka **psychoanalysis, joining**

**psychodrama****psühhodraama**

Teraapiavorm, milles inimesed mängivad oma probleeme läbi, võttes erinevaid rolle ja taasesitades arvatavaid olulisi minevikusündmusi või kardetud tulevikukogemusi.

vt ka **family psychodrama**

**psychodynamic family therapy** psühhodünaamiline pereteraapia

*Psühhodünaamilisest teooriast* väljakasvanud pereteraapia vorm, mille eesmärgiks on jõuda inimese psüühika alateadliku osa mõistmiseni ja mis keskendub päritoluperede teadvustamata protsessidele ja lahendamata konfliktidele.

vt ka **psychodynamic theory**

**psychodynamic theory****psühhodünaamiline teooria**

Uurimisteooria, mis käsitleb isiksust teadvustatud ja teadvustamata tegurite koosmõju tulemusena.

vt ka **psychodynamic family therapy**

**psychoeducation** patsiendiõpetus

Tõenduspõhine *psühholoogilise sekkumise* vorm, mille eesmärk on õpetada tõsise haigusega inimesele ja tema pereliikmetele haiguse paremat mõistmist ja sellega toimetulemist. Enamasti kasutatakse raskete vaimuhaiguste, vahel ka raskete füüsiliste haiguste korral.

vt ka **psychological intervention**

**psychological intervention** psühholoogiline sekkumine

Koondtermin psühholoogiliste tegevuste (sh psühhoteraapia) kohta, mille eesmärk on inimeste käitumist, emotsionaalset seisundit või tundeid muuta.

= **intervention 2**

**psychosocial orphans** psühhosotsiaalsed orvud\*

Paar, kus mõlemad partnerid on oma vanematest võõrandunud ja otsivad teises partneris endale lapsevanemat. Kuna kumbki ei saa teise ootustele vastata, ei suuda nad saavutada harmoonilise paari lähedust, ent piiravad samas üksteise vabadust märkimisväärselt.

vt ka **chronic child, need complementarity, parental alienation syndrome**

**psychotherapist** psühhoterapeut

Psühhoteraapiat praktiseeriv isik, sh psühhiaater või psühholoog.

= **therapist 2**

**psychotherapy** psühhoteraapia, teraapia

Psühholoogiliste meetodite rakendamine isiku vaimse tervise ja heaolu parandamiseks; keskendub üldistele mustritele, kroonilistele probleemidele ja korduvatele tunnetele.

= **talk therapy, therapy 2, counseling 2**

## R

**reality therapy** reaalsusteraapia

Ka pereteraapias kasutatav psühhoteraapia ja nõustamise vorm, mille järgi eemaldub inimene normist seetõttu, et tema põhivajadused on rahuldamata. Nii tegelebki reaalsusteraapia kliendi mineviku ja alateadlike vaimuprotsesside asemel tema põhivajaduste rahuldamisega.

**reflective listening** peegeldav kuulamine

Kuulamistehnika, mille korral teabe vastuvõtja kordab kuuldut, et selgitada rääkijale, kuidas tema edastatud teabest aru saadi.

**reflective team** tagasisiderühm\*

*Töönõustamis- või konsultatsioonirühm*, mis jälgib seanssi ühepoolse peegli kaudu *vaatlusruumist* ja mis arutleb pärast seanssi terapeudi ja perekonna ees seansil nähtu üle.  
vt ka **observation room, consultation, supervision**

**reflexive questioning** refleksiivne küsitlemine\*

Teraapias kasutatav tehnika, mille eesmärk on võimaldada peredel ise luua uusi tunnetus- ja käitumismustreid.

vt ka **triadic questioning, circular questioning, linear questioning**

**reframing** ümbersõnastamine

Terapeudi tehnika, mille korral ta asetab perekonna probleemi uude konteksti nii, et see näib loogiline ja tähenduslik. Eduka ümbersõnastamise puhul muudavad pereliikmed oma käitumist.

vt ka **developmental reframing, normalizing, positive connotation**

**relational deceit** koalitsioonipettus\*

*Loomuvastane kolmnurk*, mille üks liige arvab end olevat teisega *koalitsioonis*, kuid teine kasutab olukorda vaid strateegilise manöövrina kolmandale sõnumite saatmiseks.  
vt ka **perverse triangle**

**relational ethics** suhte eetika\*

Lähedaste suhete eetilise ehk õigluse mõõde.  
vt ka **contextual therapy**

**relational questions** suhteküsimused\*

Terapeudi tehnika, mille korral ta küsib uusi suhestumisviise uurivaid küsimusi.  
vt ka **relational statement, intergenerational questions, hypothetical questions, metaphorical questions, process questions, comparison questions**

**relational statement** suhteavaldus\*

Terapeudi tehnika, mille korral ta teeb mingit suhet puudutava oletuse ja avaldab selle poolehoidva *positiivse varjundiga*.  
vt ka **relational questions, positive connotation**

**relationship counseling** suhteteraapia, suhtenõustamine

Nõustamise vorm, mis keskendub inimsuhte osaliste nõustamisele ja mille eesmärk on tuvastada, hallata ja lepitada suhte probleemseid erinevusi ja korduvaid stressimustreid. Suhe võib olla perekonna või paari, tööandjate ja töötajate, professionaali ja kliendi vms üksuste vahel.

vt ka **counseling, family therapy, marital therapy, couples therapy**

**relationship education** suhteõpetus

Praktikate ja printsiipide kogum, mille abil õpetatakse suhete loomist, nende hoidmist ja taastamist, püütakse ära hoida teismeliste rasestumist ja abielupaaride lahutamist.



**restructuring**

restruktureerimine

Terapeudi tehnika, millega ta püüab muuta peresuhete probleemset struktuuri.

**revolving slate**

pöörlev kandik\*

Metafoor *perekonna pärandi* parandamise kohta ühelt põlvkonnalt teisele.

vt ka **family legacy, family ledger, rubber fence**

**rigid triad = rigid triangle**

**rigid triangle**

jäik kolmnurk\*

Vanemate ja laste allsüsteemide vahelise piiri hägustumine, mille korral last tõmmatakse vanematevahelisse suhtesse näiteks *kolmnurka haaramise, konflikti ümbersuunamise* või *vanema-lapse koalitsiooni* teel.

= **rigid triad**

vt ka **triangulation, detouring, parent-child coalition**

**rituals**

rituaalid

Inimsuhete organiseerijad, mis struktureerivad nii väikseid (paarid, *kaksiksuhted, kolmnurgad, tuumperekonnad*) kui ka suuri (*laiendatud pered*, klannid, sotsiaalsed organisatsioonid) inimgruppe.

vt ka **family rituals**

**role complementarity**

rollide komplementaarsus\*

Peresüsteemi rollide tasakaal, mis võimaldab vastastikust rahulolu, lahendab konflikte, toetab head enesehinnangut, kaitseb ärevuse vastu ja säilitab sobivad piirid.

**role conflict**

rollikonflikt

Reaktsioon, mille korral pereliige väldib teisega otsest vastasseisu, tekitades rollide vahetumise või omistades pereliikmele sobimatu rolli.

vt ka **detouring, parentification, scapegoating**

**role play** rollimäng

Pereteraapias ja pereterapeutide koolitamisel kasutatav *psühhodraamatehnika*, mille idee on, et inimesed võidavad probleemide *läbimängimisest* rohkem kui nendest rääkimisest. See võimaldab osalejatel kogeda eriti keerulist või konfliktset olukorda, saada selgust oma tunnetes selle kohta ja aimata selle tagajärgi.

vt ka **psychodrama, family psychodrama, enactment**

**role reversal** 1 rollide vahetamine, 2 rollide vahetumine

**1** Psühhodraama tehnika, kus terapeut palub kliendil võtta näiteks mõne teise pereliikme roll.

**2** Olukord, kus eri põlvkondadest pärit pereliikmete rollid vahetuvad, näiteks vanemlikustamise puhul.

vt ka **parentification**

**rubber fence** kummist aed\*

Metafoor perekonna psühholoogilise piiri kohta, mis isoleerib perekonna välistest väärtustest ja tegelikkusest ilma füüsilisi piiranguid kehtestamata, muutes selle võimalikult iseseisvaks ja sõltumatuks, ning säilitab *homöostaasi*. See piir on paindlik, et tagada pereliikmete perekonda jäämist.

vt ka **homeostasis, family ledger, revolving slate**

## S

**scapegoating** patuoinaks muutmine\*

Perekonnaprobleemide ühele liikmele, tihti *süüprintsiipile* projitseerimine.

vt ka **identified patient**

**schismatic coalition**

lõhenenud koalitsioon\*

*Koalitsioon*, mille korral partneritevaheline koalitsioon on suhteliselt nõrk või puudub üldse, aga on kas tugev põlvkondadeülene sugudevaheline (ema ja poeg, isa ja tütar) koalitsioon või põlvkondadeülene samast soost indiviidide vaheline (ema ja tütar, isa ja poeg) koalitsioon.

vt ka **coalition, marital schism****sculpting = family sculpting****self-disclosure**

eneseavamine\*

Terapeudi tehnika, mille korral ta avaldab pereliikmetega suhestumiseks enda elukogemusi ja tundeid.

**session = therapy session****sibling rivalry**

õvede konkurents\*

Õdede-vendade vaheline võitlus vanemate tähelepanu ja heakskiidu pärast.

**skewed coalition**

kiivas koalitsioon\*, asümmeetriline koalitsioon\*

*Koalitsioon*, mille korral ülefunktsioneeriv pool kompenseerib oma käitumisega pidevalt alafunktsioneeriva poole käitumist.

vt ka **coalition, marital skew****social constructionism**

sotsiaalne konstruktsionism

Sotsiaalteaduse liikumine, mis rõhutab keele rolli tähenduste loomises ja mille keskne seisukoht on, et inimesed loovad läbi diskursuse sotsiaalsed tingimused, mis määravad nende mõtted, tunded ja teod. Tähendus pole seega midagi ette antut, vaid see on loodud sotsiaalsetes tingimustes.

**solution focused brief therapy** lahenduskeskne lühiteraapia

Koondtermin pereteraapias kasutatavate lühiajaliste teraapiavormide kohta, mis keskenduvad kliendi probleemi põhjuste tuvastamisele ja probleemi lahendamisele ning mineviku asemel olevikule ja tulevikule.

= **solution focused therapy, brief therapy**

**solution focused therapy = solution focused brief therapy**

**split alliances** lõhenenud liidud\*

Olukord, kus üks pereliige hindab oma liitu terapeudiga nõrgemaks kui teine pereliige. See võib põhjustada teraapia katkemise perekonna algatusel enne soovitud lahenduse saavutamist.

vt ka **therapeutic alliance**

**split double bind** lõhenenud topeltlõks\*

Olukord, kus ühe vanema ootused lapsele on konfliktis teise vanema ootustega, mistõttu laps ei saa ühele meele järgi olla ilma teist pahandamata. Kuna lapsel on suhe mõlema vanemaga, ei saa ta ka kummastki suhtest välja astuda ega konflikti lahendada.

vt ka **split loyalties**

**split loyalties** lõhenenud lojaalsused\*

Olukord, kus vanemad kehtestavad lapsele vastukäivad nõuded, nii et laps saab korraga olla lojaalne vaid ühele vanemale, olles samal ajal teisele vanemale mittelojaalne.

vt ka **split double bind, marital schism, coalition**

**strategic therapy** strateegiline teraapia

Pereteraapias kasutatav teraapiavorm, mis on kooskõlas küberneetika printsiipidega ja mille järgi perekonna probleemid on düsfunktsionaalsete struktuurimustrite väljendus, nagu hägustunud piirid, *loomuvastased kolmnurgad*, perehierarhia häired ja *pere elukaarega* seotud kohandumisraskused. Strateegilise teraapia järgi on düsfunktsiooni

sümptomid olulised perekonna *homöostaasi* säilitamiseks *pere elukaare* erinevate etappide jooksul. Vahenditena kasutatakse *kolmnurgast eemaldamist* ja *metaforiseerimist*.

vt ka **family life-cycle**, **perverse triangle**, **homeostasis**, **detriangulation**, **metaphorization**

**structural family therapy** struktureaalne pereteraapia

Pereteraapia vorm, mis seostab probleeme perekonna struktuuriga: häirunud struktuur võib takistada perekonna rahuldavat toimimist. Strukturealseid terapeute huvitab eelkõige, millistest osadest või allsüsteemidest perekond koosneb ja millised on piirid nende vahel, nagu ka piirid uuritava perekonna ja ümbruskonna vahel. Tehnikatena kasutatakse näiteks *genogrammi*, *läbimängimist*, *liitumist*.

vt ka **genogram**, **enactment**, **joining**

**supervision** töö nõustamine

Pereterapeudi hierarhiline juhendamine, nõustamine, hindamine ja talle tagasiside andmine.

vt ka **consultation**

**supervisor** töö nõustaja

Isik, kes juhendab, nõustab ja hindab pereterapeuti ning annab talle tagasisidet.

**symbiosis** sümbioos

Kahe isiku suhe, mille piirid ei ole selgelt kehtestatud.

**symmetrical escalation** konflikti sümmeetriline eskaleerumine\*

Olukord, mille korral kumbki suhtluses osaleja tahab konflikti suurendada.

**symmetrical interaction**                      sümmeetriline suhtlus

Suhtlus, mis toimub võrdsetel alustel.

vrđ **complementary interaction**

**symmetrical relationship**                      sümmeetriline suhe

Peresuhe, kus sarnasused domineerivad ja peavad edukaks toimimiseks üksteist tasakaalustama. Suhted on kas *sümmeetrilised* või *komplementaarsed*.

vrđ **complementary relationship**

**symptom bearer = identified patient**

**systemic coaching**                      süsteemne kootsing\*

Süsteemse pereteraapia tehnikaid kasutav kootsingu vorm, mis aitab inimestel muuta düsfunktsionaalseid või ebaterveid dünaamikaid. See lähtub põhimõttest, et kui üks inimsüsteemi esindaja suudab inimsuhete düsfunktsionaalseid mustreid tuvastada ja muuta, suudavad muutuda ka teised selle inimsüsteemi liikmed.

vt ka **family therapy**

**systemic constellations = family constellations**

**systemic family constellations = family constellations**

**systemic therapy**                      süsteemne teraapia, süsteemiteraapia

**1** Üldtermin *süsteemiteooriast* lähtuvate pereteraapia vormide kohta.

vt ka **systems theory**

**2 = Milan systemic family therapy**

**systems theory**

süsteemiteooria

Süsteemide interdistsiplinaarne teadusharu, mille keskne idee on, et muutus süsteemi ühes osas toob kaasa muutuse süsteemi teises osas. Süsteemiteooriat rakendatakse pereteraapias, mis ongi oma olemuselt süsteemne lähenemine.

**T****talk therapy = psychotherapy****termination**

teraapia lõpetamine

Teraapia viimane faas, milles tehakse kokkuvõtteid ja lõpetatakse teraapia; see võib võtta mitu seanssi.

vt ka **joining****therapeutic alliance**

terapeutiline liit, terapeutiline suhe

Teraapeudi ja perekonna vaheline liit, mis loob eeldused soovitud muutuse saavutamiseks ja on selleks oluline vahend.

**= therapeutic relationship, working alliance****therapeutic contract = therapy contract****therapeutic encounter**

terapeutiline kontakt

Kontakt terapeudi ja kliendi või klientide vahel, mille eesmärk on ühe osalise tervise parandamine.

vt ka **therapy session**

**therapeutic impotence**                      terapeutiline suutmatus

Olukord, kus perekond ja terapeut on *sümmeetrilisse suhtesse* kinni jäänud, mistõttu terapeut ei suuda perekonda aidata ja vajab pausi. Sellest edasiliikumiseks on terapeudi ja perekonna vahel vaja kehtestada *komplementaarne suhe*.

vt ka **symmetrical relationship, complementary relationship, professional handicap**

**therapeutic letter**                      terapeutiline kiri\*

*Narratiivteraapias* kasutatav tehnika, mille korral terapeut kirjutab perekonnale või pereliikmele kirja, kus ta kirjeldab möödunud teraapiaseansside olulisi osi, mida pereliikmed võiks mäletada. See kiri võib hiljem pereliikmete hulgas ringelda.

vt ka **narrative therapy**

**therapeutic relationship = therapeutic alliance**

**therapeutic ritual**                      terapeutiline rituaal\*

Teraapias kasutatav sümbolne akt, millel on palju (käitumuslikke, kognitiivseid jne) tähendusi.

vt ka **rituals, family rituals**

**therapist**                      terapeut

**1** Mis tahes meditsiinilisele või psühholoogilisele ravimisele spetsialiseerunud isik.

**2 = psychotherapist**

**therapy**                      1 teraapia, ravi; 2 teraapia, psühhoteraapia

**1** Haiguse, vigastuse või puude ravi.

**2 = psychotherapy**



**therapy contract** teraapialeping, ravileping

Leping terapeudi ja perekonna vahel, milles on üksikasjalikult kehtestatud teraapiatingimused, sh teraapia eesmärk, seansside sagedus, seanssides osalejad ja tasu.

= **therapeutic contract, treatment contract**

**therapy session** teraapiaseanss, raviseanss

Terapeudi ja kliendi kohtumine viimase ravimise eesmärgil, mille kestus ja sagedus lepitakse kokku *teraapialepinguga*.

= **session**

vt ka **therapeutic encounter**

**time-limited contract** tähtajaline leping\*

*Teraapialeping*, milles on kehtestatud kindel ajaperiood või seansside arv.

vt ka **therapy contract**

**time-line genogram** ajateljega genogramm\*

Vertikaalse ajateljega *genogramm*.

vt ka **genogram**

**transference** ülekanne

Pereliikmete tunnete terapeudile projitseerimine. Need tunded on seotud eelmiste suhetega, tihti vanemate või autoriteetidega, kellega pereliikmed terapeuti alateadlikult seostavad.

vt ka **countertransference**

**transgenerational family therapy = multigenerational therapy**

**treatment contract = therapy contract**

**triad = triangle**

**triadic questioning** triaadiline küsitlemine\*

Terapeudi tehnika, mille korral ta moodustab küsitledes kolmnurga. Näiteks võib ta partnerite suhte kohta küsides asetada end kolmandaks osalejaks ehk vaatlejaks või küsida lapselt, kuidas tema meelest ema ja isa üksteisesse suhtuvad.

vt ka **linear questioning, circular questioning, reflexive questioning**

**triadic relationship** kolmiksuhe\*

Suhe kolme isiku vahel.

**triangle** kolmnurk, triaad

Kolmest inimesest koosnev süsteem; inimsuhete vähim stabiilne üksus ning sellega ühtlasi suhtefenomenide uurimise peamine üksus.

**triangling = triangulation**

**triangulation** kolmnurka haaramine\*

*Konflikti ümbersuunamisstrateegia*, mille korral üks isik ei suhtle teisega otse, vaid kasutab suhtluse edastamiseks kolmandat, moodustades nii kolmnurga. Seda nähtust esineb tihti perekonnas, kus vanematevahelisse suhtesse tõmmatakse laps või üks vanem suhtleb teisega lapse kaudu.

= **triangling**

vt ka **detouring**

**trigenerational genogram** kolme põlvkonna genogramm\*

*Genogramm*, millel on kujutatud kolme põlvkonna suhted ja haiguslood.

vt ka **genogram, trigenerational model**

**trigenerational model** kolme põlvkonna mudel\*

Pereteraapias laialt kasutatav mudel, mis keskendub ravimisel kolmele põlvkonnale.

**trigenerational triangle** kolme põlvkonna kolmnurk\*

Suhtekolmnurk, mis koosneb kolme eri põlvkonna liikmetest, nt vanavanem, vanem, laps.

## U

**undifferentiated ego mass = undifferentiated family ego mass**

**undifferentiated family ego mass** perekonna eristumata ego mass\*, perekonna ühisego mass\*

Perestruktuuri vorm, mille korral puuduvad pereliikmete vahel selged piirid ja identiteedid ning mille tulemusena on pereliikmed emotsionaalselt ühte sulanud. Kõigi pereliikmete vahel on tugevad koalitsioonid ning ühe liikme teod, tunded või mõtted kanduvad lööklainetena üle terve perekonna.

= **family ego mass, undifferentiated ego mass**

vt ka **enmeshment, enmeshed family, fusion, coalition**

## W

**working alliance = therapeutic alliance**

### 3.3. Eesti-inglise register

#### A

abielunõustamine  
abieluteraapia  
ajateljega genogramm  
arenguline ümbersõnastamine  
argistamine  
asendusvanem  
asümmeetriline abielu  
asümmeetriline koalitsioon  
avatud leping

#### D

demüstifitseerimine

#### E

elustsenaarium  
emapoolne hülgamine  
emotsionaalne distant  
emotsionaalne kaugenemine  
emotsionaalne lahutus  
emotsionaalne äralõigatus  
emotsioonikeskne teraapia  
enesearengugrupp  
eneseavamine  
erapoolikus kõigi osaliste suhtes  
erialaselt halvav tõe  
eristumine  
esitletav probleem

#### F

feministlik pereteraapia  
fotograafiline genogramm

#### G

genogramm  
grupiteraapia

#### H

hoidmisteraapia

marriage counseling  
marital therapy  
time-line genogram  
developmental reframing  
normalizing  
parent surrogate  
marital skew  
skewed coalition  
open contract

demystification

life script  
maternal rejection  
emotional distance  
disengagement  
emotional divorce  
emotional cut-off  
emotion-focused therapy  
encounter group  
self-disclosure  
multidirectional partiality  
professional handicap  
differentiation  
presenting problem

feminist family therapy  
photographic genogram

genogram  
group therapy

holding therapy

homöostaas  
hüpoteetilised küsimused

## I

individuaalteraapia  
inimestevaheline distantsitundlikkus  
interpersonaalne psühhoteraapia  
isapoolne hülgamine

## J

jäik kolmnurk  
järelseanss  
jätkukontakt  
jätkuseanss

## K

kaasteraapia  
kaksiksuhe  
keskkonnatundlikkus  
kiindumushäire  
kiindumuspõhine teraapia  
kiindumusteooria  
kiindumusteraapia  
kiivas abielu  
kiivas koalitsioon  
koalitsioon  
koalitsioonide mäng  
koalitsioonipettus  
kogemuslik pereteraapia  
kognitiiv-käitumuslik pereteraapia  
kognitiivteraapia  
kohanemismehhanism  
kolme põlvkonna genogramm  
kolme põlvkonna kolmnurk  
kolme põlvkonna mudel  
kolmikuhe  
kolmnurgast eemaldamine  
kolmnurk  
kolmnurka haaramine  
kommunikatsiooniteooria

homeostasis  
hypothetical questions

individual therapy  
interpersonal distance sensitivity  
interpersonal psychotherapy  
paternal rejection

rigid triangle  
follow-up session  
follow-up contact  
follow-up session

co-therapy  
dyad  
environment sensitivity  
attachment disorder  
attachment-based therapy  
attachment theory  
attachment therapy  
marital skew  
skewed coalition  
coalition  
coalition game  
relational deceit  
experiential family therapy  
cognitive-behavioral family therapy  
cognitive therapy  
adaptive mechanism  
trigenerational genogram  
trigenerational triangle  
trigenerational model  
triadic relationship  
detriangulation  
triangle  
triangulation  
communication theory

komplementaarne suhe	complementary relationship
komplementaarne suhtlus	complementary interaction
konflikti sümmeetriline eskaleerumine	symmetrical escalation
konflikti ümbersuunamine	detouring
konkretiseerimine	concretizing
konstellatsioonid	constellations
konstruktivism	constructivism
konsultant	consultant
konsultatsioon	consultation
kontekst	context
kontekstimarker	context marker
kontekstivari	context shadow
kontekstuaalteraapia	contextual therapy
koostööl põhinev teraapia	collaborative therapy
Kreeka koor	Greek chorus
kriisisekkumine	crisis intervention
krooniline laps	chronic child
kummist aed	rubber fence
käitumisteraapia	behavior therapy
kärgpere	blended family
<b>L</b>	
lahenduskeskne lühiteraapia	solution focused brief therapy
laiendatud pere	extended family
lapsevanemate grupiteraapia	parental group therapy
liitumine	joining
lineaarne küsitlemine	linear questioning
lineaarsus	linearity
loomuvastane kolmnurk	perverse triangle
lõhenenud abielu	marital schism
lõhenenud koalitsioon	schismatic coalition
lõhenenud liidud	split alliances
lõhenenud lojaalsused	split loyalties
lõhenenud topeltlõks	split double bind
läbimängimine	enactment
<b>M</b>	
metafoorne objekt	metaphorical object
metafoorsed küsimused	metaphorical questions
metaforiseerimine	metaphorization

Milano koolkond  
Milano süsteemne pereteraapia  
mina eristumine  
mina eristumise skaala  
mina-positsioon  
mitmedimensiooniline pereteraapia  
modelleerimine  
musta kasti idee  
mänguteraapia  
müstifikatsioon  
müstifitseerimine

## N

narratiivteraapia  
nõustamine  
nähtamatud lojaalsused

## O

objektisuhete teooria  
orientatsiooniperekond  
osade tehnika  
otsustamisskeem  
otsustusskeem

## P

paariteraapia  
paralleelravi  
patogeenne pere  
patsiendiõpetus  
patuoinaks muutmine  
peamine kolmnurk  
peegeldamine  
peegeldav kuulamine  
pere aktant  
pere allsüsteemid  
pere arvestusraamat  
pere elukaar  
pere näitleja  
pere psühhodraama  
pere rekonstrueerimine

Milan group  
Milan systemic family therapy  
differentiation of self  
differentiation of self scale  
I-position  
multidimensional family therapy  
modeling  
black box concept  
play therapy  
mystification  
mystification

narrative therapy  
counseling  
invisible loyalties

object relations theory  
family of orientation  
parts technique  
decision tree  
decision tree

couples therapy  
parallel treatment  
pathogenic family  
psychoeducation  
scapegoating  
primary triangle  
mirroring  
reflective listening  
family actant  
family subsystems  
family ledger  
family life-cycle  
family actor  
family psychodrama  
family reconstruction

perealbum	family album
perekaart	family map
perekonna eestkõneleja	family spokesperson
perekonna eristumata ego mass	undifferentiated family ego mass
perekonna hindamine	family assessment
perekonna ingel	family angel
perekonna käsk	family mandate
perekonna märter	family martyr
perekonna patuoinas	family scapegoat
perekonna pärand	family legacy
perekonna ühisego mass	undifferentiated family ego mass
perekonnapsühhoteraapia	family therapy
perekonstellatsioonid	family constellations
peremüüdid	family myths
pereprojitsioon	family projection
perereeglid	family rules
pererituaalid	family rituals
peresimulatsioon	family simulation
pereskulptuur	family sculpture
pereskulptuuri loomine	family sculpting
perestruktuur	family structure
perestsenaarium	family script
peresuhete kaart	genogram
pereteraapia	family therapy
pereterapeut	family therapist
pereväline kolmnurk	extrafamilial triangle
pereväline mõõde	extrafamilial dimension
piiride säilitamine	boundary maintenance
positiivne konnotatsioon	positiivne varjund
positiivne varjund	positive connotation
probleemi eksternaliseerimine	problem externalizing
probleemi sõnastamine	formulation
protsessiküsimused	process questions
pseudodemokraatlik koalitsioon	pseudodemocratic coalition
pseudovaenulikkus	pseudohostility
pseudovastastikkus	pseudomutuality
psühhoanalüüs	psychoanalysis
psühhoanalüütiline pereteraapia	psychoanalytic family therapy



psühhodraama  
 psühholoogiline sekkumine  
 psühhosotsiaalsed orvud  
 psühhoteraapia  
 psühhoteraapeut  
 puuduva pereliikme manööver  
 põlvkondade lepitamine  
 põlvkondadevaheline heidutamine  
 põlvkondadevaheline kolmnurka haaramine  
 põlvkondadevahelise lõhega koalitsioon  
 põlvkondadevahelised küsimused  
 põlvkondadevahelised piirid  
 põlvkondadeülene koalitsioon  
 põlvkondadeülene pereteraapia  
 päritolupere  
 pöörlev kandik

## R

ravi  
 ravileping  
 raviseanss  
 reaalsusteraapia  
 refleksiivne küsitlemine  
 restruktureerimine  
 rituaalid  
 rollide komplementaarsus  
 rollide vahetamine  
 rollide vahetumine  
 rollikonflikt  
 rollimäng  
 rühmateraapia  
 ründav ümbersuunamine

## S

seanss  
 segunemine  
 segunenud perekond  
 sekkumine  
 skulpteerimine  
 sotsiaalmajanduslik genogramm

psychodrama  
 psychological intervention  
 psychosocial orphans  
 psychotherapy  
 psychotherapist  
 absent member manoeuvre  
 intergenerational reconciliation  
 intergenerational intimidation  
 intergenerational triangulation  
 generation-gap coalition  
 intergenerational questions  
 generational boundaries  
 cross-generational coalition  
 multigenerational family therapy  
 family of origin  
 revolving slate

therapy  
 treatment contract  
 therapy session  
 reality therapy  
 reflexive questioning  
 restructuring  
 rituals  
 role complementarity  
 role reversal  
 role reversal  
 role conflict  
 role play  
 group therapy  
 detouring-attack

session  
 enmeshment  
 enmeshed family  
 intervention  
 sculpting  
 ecogram

sotsiaalmajanduslik kaart  
 sotsiaalne konstruksionism  
 strateegiline teraapia  
 struktureaalne pereteraapia  
 suhte eetika  
 suhteavaldus  
 suhteküsimused  
 suhtenõustamine  
 suhteteraapia  
 suhteõpetus  
 suhtlusteooria  
 suhtlusteraapia  
 sulandumine  
 suunatud pered  
 sümbioos  
 sümmeetriline suhe  
 sümmeetriline suhtlus  
 sümptomi ülesanne  
 sümptomikandja  
 süsteemiteooria  
 süsteemiteraapia  
 süsteemne kootsing  
 süsteemne pereteraapia  
 süsteemne teraapia  
 süsteemsed paigutused

## T

tagasisiderühm  
 tasakaaluseisund  
 teostusperekond  
 teraapia  
 teraapia lõpetamine  
 teraapialeping  
 teraapiaseanss  
 terapeut  
 terapeutiline kiri  
 terapeutiline kontakt  
 terapeutiline liit  
 terapeutiline rituaal

ecomap  
 social constructionism  
 strategic therapy  
 structural family therapy  
 relational ethics  
 relational statement  
 relational questions  
 relationship counseling  
 relationship counseling  
 relationship education  
 communication theory  
 communication therapy  
 fusion  
 non-voluntary families  
 symbiosis  
 symmetrical relationship  
 symmetrical interaction  
 function of the symptom  
 identified patient (IP)  
 systems theory  
 systemic therapy  
 systemic coaching  
 family systems therapy  
 systemic therapy  
 family constellations

reflective team  
 homeostasis  
 family of procreation  
 therapy  
 termination  
 therapy contract  
 therapy session  
 therapist  
 therapeutic letter  
 therapeutic encounter  
 therapeutic alliance  
 therapeutic ritual

terapeutiline suhe  
terapeutiline suutmatus  
toetav ümbersuunamine  
toimetulekumehhanism  
toimiv koalitsioon  
topeltlõks  
triaad  
triaadiline küsitlemine  
truudusefekt  
tsirkulaarne küsitlemine  
tsirkulaarsus  
tuumikperekond  
tuumpere  
tuumperekond  
tähtajaline leping  
täidesaatev allsüsteem  
töönõustaja  
töönõustamine  
tühja pesa sündroom

## U

usaldusliku suhte loomine

## V

vaatlusruum  
vahetu nõustamine  
vahetu töönõustamine  
vajaduste komplementaarsus  
valitsev kaksiksuhe  
vanema võõrandamise sündroom  
vanema-lapse koalitsioon  
vanemast võõrandumise sündroom  
vanemate koalitsioon  
vanemlik laps  
vanemlikustamine  
vanemlikustatud laps  
varjatud paariteraapia  
vastastikkus  
vastuülekanne  
võrdlusküsimused

therapeutic relationship  
therapeutic impotence  
detouring-support  
coping mechanism  
functional coalition  
double bind  
triangle  
triadic questioning  
allegiance effect  
circular questioning  
circularity  
nuclear family  
nuclear family  
nuclear family  
time-limited contract  
executive subsystem  
supervisor  
supervision  
empty nest syndrome

joining

observation room  
live consultation  
live supervision  
need complementarity  
dominant dyad  
parental alienation syndrome  
parent-child coalition  
parental alienation syndrome  
parental coalition  
parental child  
parentification  
parentified child  
camouflaged couple therapy  
mutuality  
countertransference  
comparison questions

## Õ

õhutamine

instigation

õvede konkurents

sibling rivalry

## Ü

üksmeelne tundlikkus

consensus-sensitivity

üksteisest emotsionaalselt kaugenenud pere

disengaged family

ülekanne

transference

ümbersuunamine

detouring

ümbersõnastamine

reframing

## KOKKUVÕTE

Magistritööna on koostatud pereteraapia inglise-eesti seletav valiksõnastik. Sõnastikus on määratletud ingliskeelsed lähteterminid ning selle abil on püütud ühtlustada pereteraapia valdkonna eestikeelset terminikasutust ja soovitada mõne käibel oleva võõrapärase termini asemel omakeelset vastet.

Sõnastiku autor on analüüsinud varem eesti keeles tehtud pereteraapia valdkonna terminoloogiatööd ning varem ilmunud eestikeelset erialakirjandust. Sõnastiku koostamisel on autor terminiloome abil püüdnud luua eestikeelseid vasteid juhul, kui neid analüüsi käigus leida ei suudetud või kui kasutuses olevad terminid eesti keele reeglitega ei ühtinud.

Sõnastik sisaldab perekonna hindamise, struktureerimise ja uurimise termineid, pereteraapias kasutatavate tehnikate termineid ning pereteraapia teoreetilise raamistiku ja meetodite termineid. See on esitatud tähestikuliselt, kuid koostamisel on lähtutud lähtekeele mõisteväljadest. Sõnastik on soovitusliku iseloomuga.

Kuna tegemist on valiksõnastikuga ja selles kasutatud lähteterminid on piiratud ning kindlate reeglite alusel valitud, jäi hulk termineid sellest välja. Seega peaks täielikuma sõnastiku koostamiseks tulevikus veel tööd tegema.

## **SUMMARY**

Heili Saia

**Pereteraapia inglise-eesti seletav valiksõnastik**

**English-Estonian Dictionary of Family Therapy**

Master's thesis

2017

87 pages

**keywords:** family therapy, psychotherapy, dictionary, English, Estonian

The goal of the present Master's thesis was to compile an English-Estonian dictionary of family therapy. It is the first family therapy dictionary published in Estonia. Its subject matter are family assessment and different family configurations, techniques used by family therapists, and theoretical models and methods of family therapy. The dictionary is alphabetical, it covers around 300 keywords and includes Estonian definitions. It is intended for family therapists, psychotherapists and anyone interested in the field, but also for translators and interpreters.

The thesis consists of three chapters, the first of which provides a brief historical overview of the field of family therapy, analyzes Estonian literature of the field and explains the need for such dictionary. The second chapter explains the goal and scope of the dictionary, describes its compiling principles and methods, and analyzes the problems met during the terminology work. The third chapter features the dictionary, followed by Estonian-English glossary.

## Kirjandus

**AMSS** = Ametniku soovitussonastik. Kättesaadav

<http://www.eki.ee/dict/ametnik/ametnik.html> (12.05.2017).

**Andolfi, Maurizio 2016.** Põlvkondadeülene pereteraapia. Tööriistad terapeutidele. Tartu: Väike Vanker.

**Andolfi, Maurizio 2017.** Multi-generational Family Therapy: Tools and resources for the therapist. London; New York: Routledge.

**Barker, Philip 2002.** Perekonnapsühhoterapia alused. Tallinn: Eesti Pereteraapia Ühing.

**Barker, Philip ja Jeff Chang 2013.** Basic Family Therapy. London: Wiley-Blackwell. Available <http://tasnimnoor.com/Portals/0/Leisure/Basic%20Family%20Therapy.pdf> (12.05.2017).

**Behavenet** = Behavenet.com, Family Psychotherapy Glossary. Available

<http://behavenet.com/family-psychotherapy> (12.05.2017).

**Buchanan, William L., Luciano L'Abate, S. Richard Sauber, Gerald R. Weeks, 1993.** The Dictionary of Family Psychology and Family Therapy. California: SAGE Publications, Inc.

**Byng-Hall, John 1985.** The family script: a useful bridge between theory and practice.

*Journal of Family Therapy* vol 7, issue 3. Available

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1985.00688.x/pdf> (12.05.2017).

**Dattilio, Frank M. 2014.** Paari ja pere kognitiiv-käitumisteraapia. Põhjalik abivahend klinitistidele. Tallinn: Tänapäev.

**EKI** = Eesti Keele Instituut. Keelenõuande koduleht on kättesaadav

<http://keeleabi.eki.ee/> (12.05.2017).

**EKG** = Erelt, Mati, Reet Kasik, Helle Metslang, Henno Rajandi, Kristiina Ross, Henn Saari, Kaja Tael, Silvi Vare 1993. Eesti keele grammatika I. Eesti TA Keele ja Kirjanduse Instituut.

**EKK** = Eesti keele käsiraamat. Kättesaadav <http://www.eki.ee/books/ekk09/> (12.05.2017).

**EKSS** = Eesti keele seletav sõnaraamat. Kättesaadav <https://www.eki.ee/dict/ekss/> (12.05.2017).

**Erelt, Tiiu 2007.** Terminõpetus. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

**Kidron, Anti ja Anne Kull 2006.** Inglise-eesti psühholoogia õppesõnastik. Tallinn: Akadeemia Nord.

**Miermont, Jacques 1995.** The Dictionary of Family Therapy. Hugh Jenkins (toim). Blackwell Publishing. Available [http://www.blackwellreference.com/public/book?id=g9780631170488\\_9780631170488](http://www.blackwellreference.com/public/book?id=g9780631170488_9780631170488) (12.05.2017).

**Põhjala, Priit 2015.** Keelesäuts. Kes või mis on õved? Tallinn: Vikerraadio, ERR. Kättesaadav <https://arhiiv.err.ee/vaata/keelesauts-kes-voi-mis-on-oved> (12.05.2015).

**Stierlin, Helm ja Michael Wirsching 1998.** Haigus ja perekond. Kontseptsioonid, uurimuste tulemused ja ravi. Tallinn: Eesti Pereteraapia Ühing.

**Taukar, Marju ja Arvi Tavast 2013.** Mitmekeelne oskussuhtlus. Tallinn: Valgus.

**Tavast, Arvi 2002.** Eesti oskussõnastikud 1996–2000. *Keel ja Kirjandus* nr 6, lk 401–414; nr 7, lk 489–503.

**Varmis, Varje 2016.** Psühholoogiasõnastik. Inglise-eesti-inglise. Ivi Niinep (toim). Pärnumaa: Valge Versaal.

**VSL** = Võõrsõnade leksikon. Kättesaadav <http://www.eki.ee/dict/vsl/> (12.05.2017).

**ÕS** = Eesti õigekeelsussõnaraamat. Kättesaadav <http://www.eki.ee/dict/qs/> (12.05.2017).



## Lõputöö autori kinnitus

Olen bakalaureusetöö kirjutanud iseseisvalt. Kõigile töös kasutatud teiste autorite töödele, põhimõttelistele seisukohtadele ning muudest allikaist pärinevatele andmetele on viidatud.

Autor: Heili Saia

.....

17.05.2017

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Heili Saia

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

PERETERAAPIA INGLISE-EESTI SELETAV VALIKSÕNASTIK,

mille juhendaja on Enn Veldi,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 2017

Heili Saia